



جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY

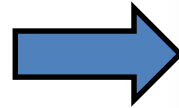
سأستمر بحماسي
KEEP GOING



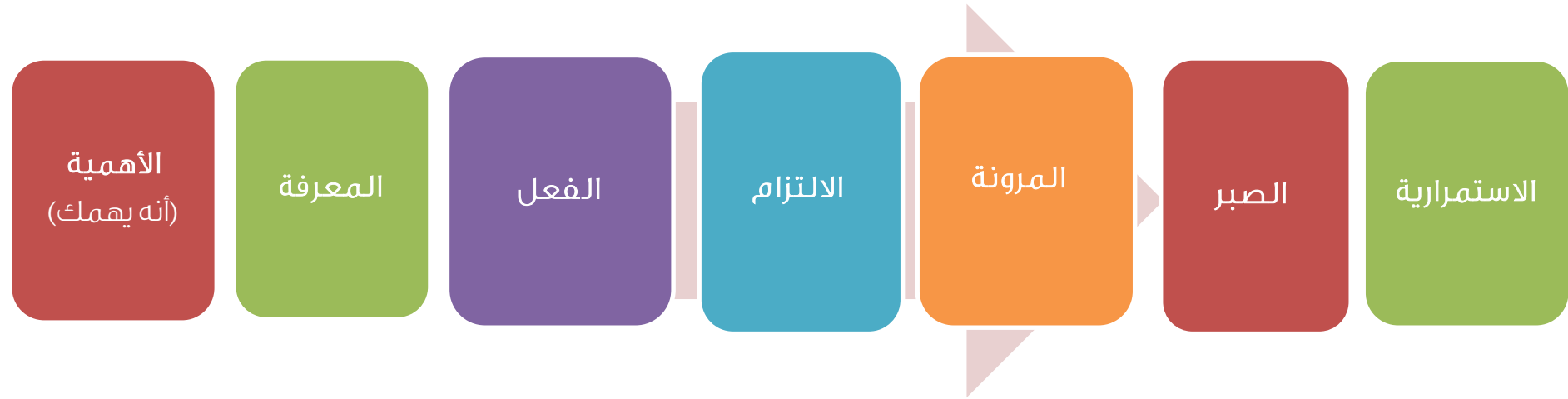
Positive self-talk

التفكير الايجابي

- Think التفكير
- Feel المشاعر
- React السلوك
- We all go through difficult times in our life



الانسان فالإنسان قادر على فعل ما يريدہ ولكن بشروط..



أنا أتدكم في عقلي اذاً أنا مسؤول عن نتائج أفعالي



ثلاثة أمور يجب الحذر منها

المقارنة

النقد

اللوم (تعطيه جزء من
نفسك وسعادتك)



التحفيز وأنواعه

...that we
get from our
surroundings.
التحفيز الخارجي

...it's the
generator inside us that
keeps us moving
regardless of the external
factors.
التحفيز الداخلي



ركز على دورك

Don't focus on other people's part...out of your control.

Take the initiative and focus on your part...it's under your control.



Think about yourself and try to detect what went wrong in the first time.

We can't take the same route and expect different outcomes.

اعرف السبب وفكر في طرق بديلة



العادات...



Habits are the things we do repeatedly.
Most of the time we are hardly aware that
we have them.

هل نحن من نصنع العادة، أم العادة
تصنعنا؟



Focus on the effort...not the results.

No time for blame, guilt and negativity.

Store your energy and use it in the right way.

النتيجة



الخاتمة

