

- آمن بنفسك : مهما كانت الابواب مغلقة واصل الطريق و سيفتح لك كلما امنت بنفسك و و ركزت على ما تريد و نظرت للامام كلما تجلت الفرص و انساقت لك عندما تؤمن بنفسك كل شيء يسير لصالحك
- توسع : الفرق بين اكتشاف شغفك الحقيقي و الاستمتاع به هو التجربة حتى تعرف ما الذي يناسبك و ما الذي تحبه و ما الذي يمثلك جرب و كن قابلا للتغيير منفتحا و مرنا و محبا للحياة امنح نفسك حق التجربة و الخطأ و لا تبقى في مكانك مدعيا للمثالية اخرج من منطقة الراحة نوع خياراتك ووسع احتمالاتك و تخير فرصك
- التفاؤل : لاترضى ان تعيش على هامش الحياة - بل كن شغوف في هذه الحياة يعني ان تعرف ما الذي يرضيك ما الذي ينفكك و تنتفع به - التفاؤل ليس شعار فارغ بل فكر و شعور و ممارسة و سلوك و منهج الحياة - انظر للنصف الفارغ كيق املأه و لماذا و بماذا
- احبك : حب نفسك و اسند و احتوي نفسك و لا ترفع سقف التوقعات حتى لا تزيد خيبات الامل و فسدت العلاقات فتخطى التوقعات قللها او الغها من حياتك - لا تتعلق و لا تراهن كثيرا بمن حولك - الا مع ربك و نفسك
- تطف : مع نفسك ثم الاخرين لا تحرمها و لا تمنعها دعها على طبيعتها و عفويتها لا تجبرها ان تشابه فلان دعها تختلف لا تتصنع كن طبيعي مرتاح عفوي اصلي - تخلص من العقد و التصنع و المبالغة في التميز - تطف في الكلام و الحوار و التوجيه في النقد و الطلب حتى بالعطاء - تطف مع الناس اقبلهم اعذرهم ارحمهم كن هين لين بشوش لطيف
- شغف المحطات : بأن تتعلم منها و دروسها و كل تجربة هي هبة إلهية تحمل معها رسالة معينة عليك بالاستفادة منها و استيعابها حتى تندفع للامام - حتى شعور الحزن و الضيق لابد ان تتأملها - توقف قليلا خ وقتك حرر مشاعرك مارس بشريتك احزن تعلم تألم فكر حل - خذ الدرس و والوقود و اتركها ثم امض
- تحرر : مما لا تريده قولاً و فعلاً وشعور - ان تعرف مالاتريد يعني قطعت مصف الشوط الى ماتريد
- التعلم : جميل ان تحصل على ماتريد من اول محاولة لكن الاجمل بأن تتعلم من خلال تحدي الفشل الرفض الألم - تتعلم كيف تكون اقوى و تقبل الفشل و مواجه المشكلات و البحث عن الحلول و الصبر و الاصرار و الامل و الكفاح تتعلم فن النهوض من جديد
- اعرفك : اذا عرفت نفسك جيدا ستعرف معنى الحياة الطيبة - ماذا تريد ابعاد الشخصية و طريقة التفكير احتياجاتك و ان تفهم ضغظاتك و اهتماماتك و عيوبك
- تعاطف : انواع النواع الاول من يريدك الاستماع له و الفهم و الاحتواء و الثاني التوجيه و الحلول و النصح فمن المهم قبل التعاطف لمس تلك الاحتياجات
- الامتنان : نعم الله كثيرة فأكتب ما انت ممتن له و لديك الان حتى تكون مستعد للمزيد
- افهمك : من الجميل بأن تفهم تفاصيل المكان و المواصفات و الاجمل بأن تعرف تفاصيلك انت مميزاتك نقاط قوتك ضعفك تدرك اهتماماتك تفهم احتياجاتك تتعرف على نفسك و سلوكياتك - فهم الجيد لنفسك يعيد ضبط بوصلتك و يوجه تركيزك على اهدافك
- تخلى : ان لم تكن وفيما مع نفسك فلا خير بالوفاء - لا تقف عن الباب المغلق لا ترهق نفسك بالتفكير و القلق الدائم و لست مجبرا بدافع الوفاء ان تتمسك بمن يزيدك ذبولا بقربه و في بعده التألق
- النية : ( لكل امرئ ما نوى ) اترك النية حرة بدون تعلق ترقب و تحديد لتتجلى - ضع نية عامة و خاصة لاهدافك