

- آمن بنفسك : مهما كانت الابواب مغلقة واصل الطريق و سيفتح لك كلما امنت بنفسك و و ركزت على ما تريده و نظرت للامام كلما تجلت الفرصة و انساقت لك عندما تؤمن بنفسك كل شيء يسير لصالحك
- توسيع : 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 مرن و محظوظ الحياة امنح نفسك حق التجربة و الخطأ و لا تبقى في مكانك مدعيا للمثالية اخرج من منطقة الراحة نوع خياراتك و سع اهتماماتك و تخير فرصك
- التفاؤل : لاترضي ان تعيش على هامش الحياة - بل كن شغوف في هذه الحياة يعني ان تعرف ما الذي يرضيك ما الذي ينفعك و تنتفع به - التفاؤل ليس شعار فارغ بل فكر و شعور و ممارسة و سلوك و منهج الحياة - انظر للنصف الفارغ كبق املأه و لماذا و بعذا
- احبك : حب نفسك و اسند و احتوي نفسك و لا ترفع سقف التوقعات حتى لا تزيد خيبات الامل و فسدت العلاقات فتخطي التوقعات قللها او الغها من حياتك - لا تتعلق و لا تراهن كثيرا بمن حولك - الا مع ربك و نفسك
- تلطف : مع نفسك ثم الاخرين لا تدمرها و لا تمنعها دعها على طبيعتها و عفويتها لا تجبرها ان تشبه فلان دعها تختلف لا تتصنع كن طبيعى مرتاح عفويا اصلي - تخلص من العقد و التصنع و المبالغة في التمييز - تلطف في الكلام و الحوار و التوجيه في النقد و الطلب حتى بالعطاء - تلطف مع الناس اقبلهم اذعفهم كن هين لين بشوش لطيف
- شغف المحيطات : بأن تتعلم منها و دروسها و كل تجربة هي هبة إلهية تحمل معها رسالة معينة عليك بالاستفاده منها و استيعابها حتى تندفع للامام - حتى شعور الحزن و الضيق لابد ان تتأملها - توقف قلبا خ وقتك حرر مشاعرك مارس بشرتك احزن تعلم تألم فكر حل - خذ الدرس و والوقود و اتركها ثم امض
- تحرر : مما لا تريده قوله و فعل و شعور - ان تعرف مالاتريد يعني قطعت مصف الشوط الى ماتريد
- التعلم : جميل ان تحصل على ماتريد من اول المحاولة لكن الاجعل بأن تتعلم من خلال تحدي الفشل الرفض الالم - تتعلم كيف تكون اقوى و تقبل الفشل و مواجهه 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 تريده ابعاد الشخصية و طريقة التفكير احتياجاتك و ان تفهم ضغطاتك و اهتماماتك و عيوبك
- تعاطف : انواع النوع الاول من يريده 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 المواقف و الاجمل بأن تعرف تفاصيلك انت مميزاتك نقاط قوتك ضعفك تدرك اهتماماتك تفهم احتياجاتك تتعرف على نفسك و سلوكياتك - فهم الجيد لنفسك يعبد ضبط بوصلتك و يوجه تركيزك على اهدافك
- تخلى : ان لم تكن وفيا مع نفسك فلا خير بالوفاء - لا تقف عن الباب المغلق لا ترهق نفسك بالتفكير و القلق الدائم و لست مجبرا بداعم الوفاء ان تتمسك بمن يزيدك ذبولا بقربه و في بعده التألق
- النية : (لكل امرئ ما نوى) اترك النية حررة بدون تعلق ترقب و تحديد لتجلى - ضع نية عامة و خاصة لاهدافك