



حين تشعر بالفقد والحزن و تُحس بفراغ
هائل في قلبك، وتعتقد أن ما فقدته هو
المصدر الوحيد لسعادتك وقوتك ، هنا توقف
واسأل نفسك..

ماذا كان يعني لك مافاتك؟

*مثال: صديقي كان يُشعرني بأهميتي وقيمتي

ثم اسأل هل تستطيع أن تجدها في مكان آخر؟

*مثال: اتقاني في هوايتي سيشعرني بأهميتي وقيمتي