



الإنسان كائن مركب له عدّة جوانب

جانب مادّي

جانب فكري

جانب وجداني (مشاعري)

لِكِي تعيش حياة فعّالة، احترف تلك
الأركان الثلاثة،

وإن أردت أن تتطور باستمتاع فابدأ
بمشاعرك، ستتناغم مع حياتك بعدها.

جرّب هذا التمرين و قِس مستوى قوة جوانب كيائك الثلاثة:

* أعط كل جزء عدد من 10 دوائر بتلوينها ثم احسب النتيجة من 30، وكلما تطورت لوّنه أكثر.

أفهم مشاعري (سببها و تأثيرها)	الفهم (تفهم بسرعة في الأمور الفكرية و الدراسيّة)	الصحة (حيويتك/مناعتك/آلامك الجسدية/قوّتك البدنية)
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
أتحكّم بمشاعري (مافي شعور يسيطر علي)	إنتاج فكرة (تقدر تنتج فكرة وتضبطها؟)	المال (فقط المال الذي تصنعه و تكسبه أنت)
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
أستطيع تحسين مشاعر الآخرين (أأثر عليهم و أغيّر مزاجهم)	توصيل فكرة (تقدر تشرح فكرة لأحد ويستوعبها بسرعة منك؟)	قوة الاقارب والاصدقاء (المالية والصحية والمجتمعية)
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
30/ = الجانب الوجداني*	30/ = الجانب الفكري*	30/ = الجانب المادّي*

*إذا كان فكرك أعلى من مشاعرك فأنت على الأغلب تعيش
ألما أكبر.. بعد هذا التمرين .. حاول أن تحسّن جوانبك الثلاثة.