



تنفس بعمق، وأغمض عينك واسأل نفسك:  
كيف يمكنني إصلاح خطأي بدون الاختباء أو التائب؟

اكتب أكثر 10 أسباب تؤنب نفسك عليها ثم اكتب قرار  
الإصلاح الذي ستتخذه.

\*مثال

هل تحب تخصصك ولكنك تشعر بالذنب لأن والدك لا يريده  
هل جرحت أحدًا

قم بعمل شيء رائع لوالدك من خلال تخصصك.  
أخبره أجمل الأمور التي فيه

فكرة لإصلاحها

أخطائي

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

-10