



اكتب أكثر 10 أسباب تعتقد أنها سبب احباطك ثم اكتب قائمة بقرارات وتجارب جديدة لتخرج بها من شعور الاحباط

أسباب احباطي

-1	-6
-2	-7
-3	-8
-4	-9
-5	-10

ما هو النشاط الذي تنسجم فيه؟ ما هو المقطع الذي يخفق قلبك له؟ كيف تبدأ بإضافته بالتدرج في حياتك؟
ما هي القيمة التي تريدها (المشاركة، السلام، الحماس ...) كيف تبدأ بإضافتها بالتدرج في حياتك؟

تجارب جديدة

-1	-6
-2	-7
-3	-8
-4	-9
-5	-10