

## دعوة للتفاؤل



فكر بإيجابية، وتعلم من تجاربك واكتسب القوة من أخطاءك بدلاً من اليأس والندم.



إبحث دائماً عن الجانب الإيجابي لأي موقف، وتجاهل كل الذكريات المؤلمة ولا تفكر فيها.



نم ثققت بنفسك واستخدم كلمات وعبارات يملأها التفاؤل والأمل في النجاح (نعم أستطيع - يمكنني فعل ذلك).



تجنب الأفكار السلبية، ولا تتعود على الحزن حتى لا يصبح جزء من حياتك.



ركز على مشاعر السعادة، والقوة، واعتمد على ذاتك وتحمل مسؤوليه القيام بأعمالك.



واظب على ممارسة الأنشطة والاهتمامات البديلة، وابتعد عن الروتين.



جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY



مركز الإرشاد الجامعي  
University Counseling Center



@IAUCC



0133330844



CAC@UOD.EDU.SA