

دليل عليك دور مهم

اهتم بالعلاقات

اهتم يكون ليك علاقات قوية حتى لو مع أفراد قليلين واهتم بالتواصل الجيد



وقت للمتعة

ناحرص أن يكون لك وقت خاص فقط للمتعة والمرح بالطريقة التي تفضلها



عبر وشارك

عبر عن مشاعرك أمام شخص أمين ومريح ، اختاره بعناية



اقرأ و تعلم

تعلم عن نفسك وعن ادارة الضغوط وتعلم وضع خطة للطوارئ



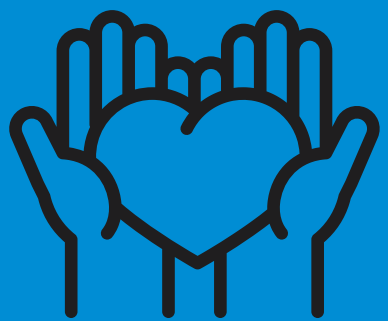
مهارات جديدة

تعلم مهارات جديدة تحفز ذهنك و تشعرك بالانجاز



اختر التطوع

تطوع في أنشطة تحبها وتخدم بها الآخرين..ستفرح بهذا



اطلب المساعدة

لا عيب في طلب المساعدة نحن بشر ، اطلب المساعدة ولا تتردد

