

# 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



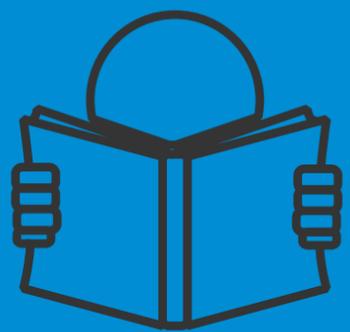
## عبر وشارك

عبر عن مشاعرك أمام شخص أمين ومريح ، اختاره بعناية



## اقرأ و تعلم

تعلم عن نفسك وعن ادارة الضغوط وتعلم وضع خطة للطوارئ



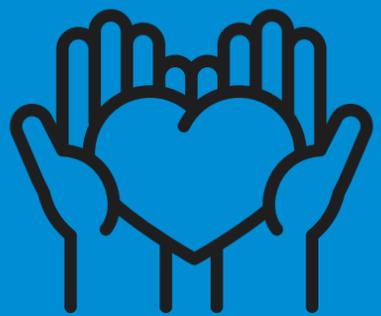
## مهارات جديدة

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

