



منهج (المعطيات الإنسانية): اكتساب المرونة خلال رحلة السعي

✓ عندما نضع أهدافاً إيجابية [تتعلق بوجود شيء] (السعي)

✓ هذا يؤدي إلى أن تُلبى احتياجاتنا (وعاء العسل)

✓ أن نبذل غاية وسعنا (الاستفادة من إمكانياتنا الفطرية على الوجه الأمثل)

✓ نتغلب على العقبات الحياة

✓ ثم نكتسب المرونة على طول الطريق!



humangivens.com/college



hessa.blog

الاشتباك بمرونة مع الأحوال التي تسبب لنا ضغطاً

- اهدأ.
- حدد مصدر التوتر.
- تخلص من رماح المعاناة التي لا داعي لها.
- غير القصة التي تحدّثك بها نفسك.
- آمن بقدراتك، مواردك، حدسك، وحُكمك
- انظر نظرة فاحصة إلى ما تحتاجه فعلاً لتكون "بخير"
- تقبّل عدم اتضاح الأمور، وعدم اليقين، وتغير الأحوال، وحدث المفاجآت
- اقبل صيرورة مرونتك [أنها حالة متواصلة يعتريها الزيادة والنقصان]
- تعلم - من خلال الملاحظة والمحاكاة



منحنى أداء (المعطيات الإنسانية)

