

📖 دليل مبسط: كيفاش تسول راسك الأسئلة الصحيحة؟

بدل السؤال... تتبدل النتيجة

العقل دياك بحال محرك البحث. كيعطيك أجوبة على حسب السؤال اللي كتسولو.
إذا كان السؤال سلبي، غادي يلقالك أدلة سلبية. وإذا كان السؤال بناء، غادي يعاونك تلقى حلول.

1. من "علاش؟" إلى "كيفاش؟"

❌ علاش أنا ديمما كنفشل؟ ✅ كيفاش نقدر ننجح المرة الجاية؟

2. من التركيز على المشكل إلى التركيز على الحل

✗ شنو خسرت؟ ☒ شنو أول خطوة نقدر نديرها دابا؟

3. من جلد الذات إلى التعلم

✗ علاش انا ما نافع فوالو؟ ☒ شنو نقدر نتعلم أو ندير اليوم
باش نولي أحسن؟

4. من العجز إلى المسؤولية

✗ علاش هادشي كيوقع ليا أنا؟ ☒ شنو تحت السيطرة
ديالي؟

5. من الخوف إلى الفرصة

✗ شنو غادي يوقع إلا فشلت؟ ☒ شنو غادي يوقع إلا
نجحت؟

أمثلة عملية

📌 الموقف 1: ما قبلوكش فخدمة

✗ أنا ما كنستحقش. ☒ شنو المهارة اللي خاصني نطور باش
تكون عندي فرصة أكبر؟

📌 الموقف 2: وقع خلاف مع شريك الحياة

❌ علاش هو/هي ما كيفهمنيش؟ ✅ كيفاش نقدر نوصل
الإحساس دياالي بطريقة أوضح؟

📌 الموقف 3: ما حقتيش الهدف دياالك

❌ علاش أنا ضعيف الإرادة؟ ✅ شنو الحاجة الصغيرة اللي
نقدر نلتزم بها هاد الأسبوع؟

📌 الموقف 4: عندك ضغط كبير

❌ كيفاش غادي نقدر على هادشي كامل؟ ✅ شنو أهم حاجة
خاصني نديرها دابا؟

5 أسئلة قوية تسولهم لراسك كل نهار

1. شنو الحاجة اللي نقدر نتحكم فيها اليوم؟
 2. شنو تعلمت من اللي وقع؟
 3. شنو أصغر خطوة نقدر نديرها دابا؟
 4. شنو الحاجة اللي خاصني نحبس نديرها؟
 5. شنو الحاجة اللي غادي تقربني من الهدف ديالي اليوم؟
-

تذكر 

الأسئلة الصحيحة ما كتغيرش الواقع مباشرة... ولكن كتغير طريقة التفكير، وطريقة التفكير هي اللي كتغير القرارات، والقرارات هي اللي كتغير النتائج.

– هاد الدليل مهدي ليك من Coach Sarah Assim ✨
لتمكين الوعي وتطوير الذات.

