**صفات الطبع**

مهمة سلوكيه :-

لدى كل منا صفات راضي عنها صفات يصبو إلى تطويرها أو اكتسابها أو تغييرها . وان نجلس مكتوفي الأيدي لن يصل إلى حل أضافه إلى أن المجابهة الفعالة تفتح مجالا للتحسين .

اختر صفه ترغب اكتسابها أو تطويرها أو واحده كنت تفضل تغييرها . حضر برنامج مواجهة أسبوعي . اعمل حسب برنامجك حيث تشير يوميا إلى وضعك . لخص اختبارك بعد أسبوع :

الصفة التي كنت ارغب بتحسينها كيف يعبر عنها

. .

.

لماذا اخترت هذه الصفة

.

ماذا الذي خطط فعله في هذه الصفة .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| تلخيص يومي | ماذا فعلت ؟ | ماذا أنجزت ؟ | أين أخطأت ؟ | ماذا بعد ؟ |
| أ |  |  |  |  |
| ب |  |  |  |  |
| ج |  |  |  |  |

تلخيص أسبوعي ( علامة تنفيذ المهمة من 1- 10 )

.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ماذا نفذت .

ما هي الصعوبات .

ما هي النجاحات .