

دورة

تحقيق الأهداف بذكاء

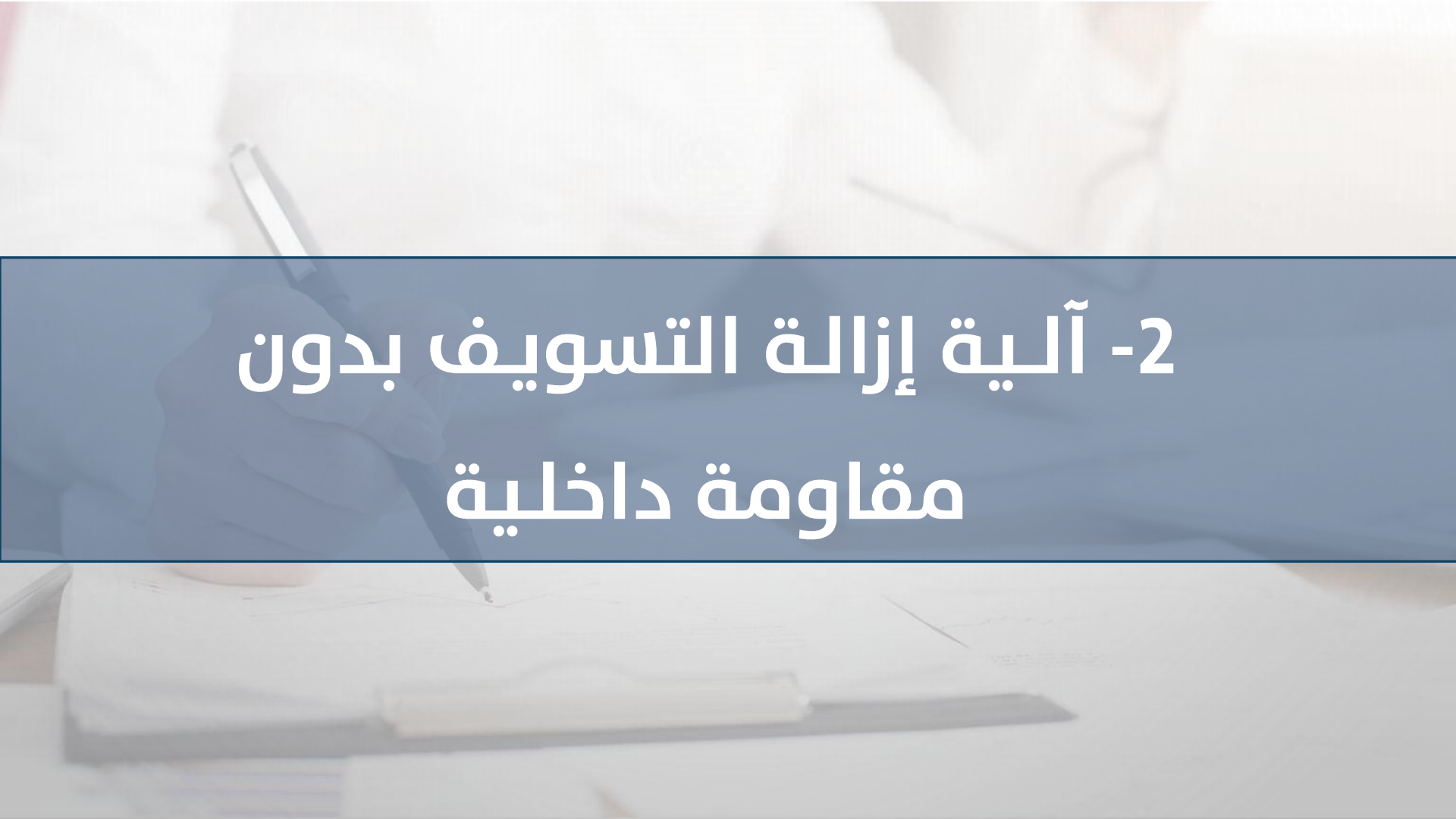
1- كيف تحدد أهدافك بطريقة تجعل  
عقلك يخدمك لا يقاومك

# تحويل الهدف إلى التزام داخلي

- لا تكتب هدفا...التزم به كقرار نهائي
- اربط الهدف بهويتك...ليس مجرد رغبة عابرة
- اسأل: من سأصبح عند تحقيقه؟
- القرار الواضح يقتل التردد من جذوره
- التزامك الداخلي أقوى من أي دافع خارجي

# ربط الهدف بدافع عميق

- الهدف بلا معنى ...يفقدك الاستمرارية **سريعا**
- اربطه بقيمة عميقة تهزك من الداخل
- اسأل :لماذا يهمني **فعلا** ؟ وكرر السؤال
- الألم من عدم تحقيقه ...دافع لا **يهزم**
- عندما يشتعل السبب ...يتحرك كل شيء

A blurred background image showing a person's hands writing on a document with a pen. The person is wearing a white shirt and glasses. The text is overlaid on a dark blue semi-transparent banner.

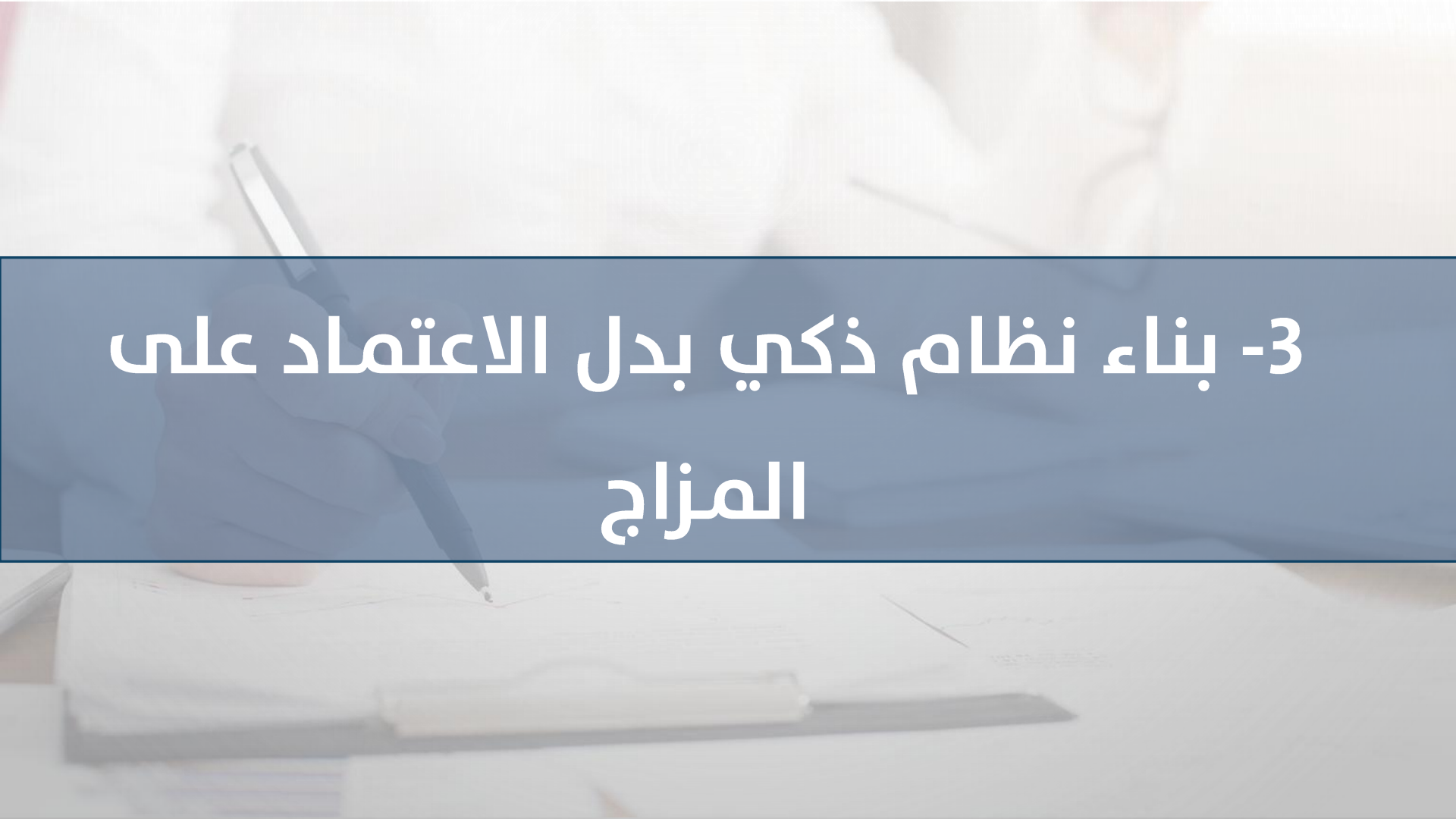
## 2- آلية إزالة التسويق بدون مقاومة داخلية

# لماذا تؤجل رغم رغبتك

- التسويف ليس كسلا... بل مقاومة داخلية خفية
- الخوف من الفشل يخفي نفسه بالتأجيل
- الغموض يربك عقلك... فيؤجل تلقائياً
- المثالية الزائدة تعطل البداية
- افهم السبب... لتكسر دائرة التسويف

# كيف تبدأ بدون حماس

- لا تنتظر الشعور... ابدأ رغم عدم جاهزيتك
- الحركة تخلق الحماس... ليس العكس
- ابدأ بخطوة صغيرة جداً الآن
- تجاهل الكمال... وركز على التقدم
- البداية البسيطة تفتح طريق الاستمرارية

A person wearing a white lab coat is shown from the chest down, holding a pen and writing on a document. The background is slightly blurred, showing a desk with papers and a pen holder. A dark blue horizontal band is overlaid on the image, containing white Arabic text.

# 3- بناء نظام ذكي بدل الاعتماد على المزاج

# كيف تجعل التقدم تلقائياً

- لا تعتمد على الإرادة... صمم نظاماً ثابتاً
- اجعل العادة تقودك... لا المزاج
- اربط الأفعال بروتين يومي واضح
- سهل البداية... لتكرر الفعل تلقائياً
- النظام الذكي يصنع نتائج بلا مقاومة

# طريقة تقسيم الهدف إلى خطوات قابلة للتنفيذ

- الهدف الكبير مخيف... قسمه فوراً
- حوله لمهام صغيرة قابلة للتنفيذ
- كل خطوة واضحة... تقلل المقاومة
- الإنجاز الصغير يولد دافعا أكبر
- تقدم تدريجياً... تصل بثبات

## 4- إدارة طاقتك بدل إدارة وقتك

# متى تعمل على أهم المهام

- اعرف ساعات ذروتك... وابدأ بالأهم
- لا تستهلك طاقتك في أمور ثانوية
- ركز حين تكون في أعلى نشاط
- العمل الذكي يعتمد على التوقيت
- الأفضل أولاً... والباقي يتبعه

# كيف تحافظ على الاستمرارية بدون احتراق

- لا تضغط نفسك... الاستمرارية أهم من الشدة
- خذ راحة ذكية... لا انسحاباً كاملاً
- راقب طاقتك يومياً... وعدل حسبها
- التوازن يحميك من الاحتراق
- الاستمرار الهادئ... يتفوق على الاندفاع

## 5- التعامل مع الانتكاسات بذكاء

# كيف تعود بسرعة بدون جلد الذات

- لا تعاقب نفسك... استعد وابدأ فوراً
- تقبل التعثر... فهو جزء من الطريق
- ركز على العودة... لا على الخطأ
- السر ليس السقوط... بل سرعة النهوض
- كن لنفسك داعماً... لا خصماً

# تحويل الفشل إلى وقود للتقدم

- الفشل درس... إن فهمته أصبح قوة
- اسأل: ماذا تعلمت؟ لا لماذا فشلت
- عدل خطتك... ولا تكرر نفس الخطأ
- كل تجربة تبني نسخة أقوى منك
- استخدم الألم... كدافع للتقدم