



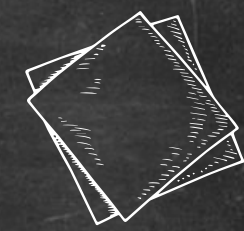
دليل الخرائط الذهنية



دليل لتحرير ذهنك
خطوة بخطوة



الخطوة
الأولى 1



أحضِر لوحة فارغة



الخطوة
الثانية 2



ارسم دائرة في منتصف اللوحة،
واكتب كلمة "أنت" فيها.



الخطوة
الثالثة 3



أضف 3 - 4 دوائر حول دائرة كلمة
"أنت" لتعبر عن عالمك.

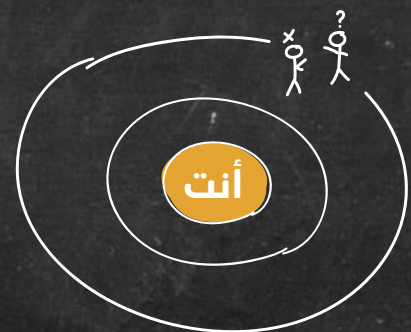


الخطوة
الرابعة 4



ضع علامة على دائرتك تمثل
مشكلة أو فكرة تريد معالجتها
وإزالتها من ذهنك.

الخطوة
الخامسة 5



ارسم هذه المشكلة أو الفكرة
بالطريقة التي تعيشها.



الخطوة
السادسة 6



استكمل ملء بقية الدوائر
في عالمك

اسأل نفسك.

- ! كيف يُشعرني هذا؟
- ! كيف يمكنني أن أعطي ذلك سببًا إيجابيًا؟
- ! اطرح وجهة نظر مختلفة. كالفكرة التالية: لم يكن يضحك.
- ! احرص أن يكون لوجهة النظر تأثير إيجابي عليك.
- ! استمر في سؤال نفسك كيف يمكنني رؤية هذا بطريقة مختلفة.
- ! وبمجرد معرفة ذلك، اكتب تفسيرك.
- ! صدِّقه!
- ! انتقل إلى اللحظة التالية عندما تريد إعادة فهم أو معالجة موقف آخر عالَّق في ذهنك.

