

تغيير خلق وتعزيز قيمة

اقتباسا من السيرة النبوية

اليوم والتاريخ	تغيير خلق	تعزيز قيمة
\ قياسهما ١ الأحد ١٣ شوال	سأغير خلق: الغضب	سأعزز قيمة: الابتسامه
٢ الاثنين ١٤	لم أستطع بسبب النسيان	ابتسمت اليوم للخادمة
٣ الثلاثاء ١٥	لم أملك نفسي بسبب الحادثة	لم أبتسم وحرزنت كل يومي بسبب رفض والدتي أن أخرج مع صديقتي
٤ الأربعاء ١٦	غضبت اليوم بسبب انتهاك حرمان الله	ابتسمت اليوم لكل فرد من عائلتي لأنني تذكرت الواجب 😊
٥ الخميس ١٧		
٦ الجمعة ١٨		
٧ السبت ١٩		
٨ الأحد ٢٠		
٩ الأثنين ٢١		
١٠ الثلاثاء ٢٢		
١١ الأربعاء ٢٣		
١٢ الخميس ٢٤		

عليه تعليق [نجد ١]: يشترط: خلق سيء لتغييره وقيمة فاضلة لتعزيزها سواء وجدت في شخصك أو لم توجد أي أنه سلوك معين يقع أثره على الآخر أي الأثر إما أن يكون إحسان أو ضرر معنوي. مثلا:

الإبتسامه: إحسان ويقع أثرها على الآخر والغضب ضرر معنوي ويقع أثره على الآخر.

عليه تعليق [نجد ٢]: تكتنبن الملاحظات أمام كل يوم بكثير من الشفافية والصدق حتى نصل إلى الأسباب.

		١٣ الجمعة ٢٥
		١٤ السبت ٢٦
		١٥ الأحد ٢٧
		١٦ الإثنين ٢٨
		١٧ الثلاثاء ٢٩
		١٨ الأربعاء ٣٠
		١٩ الخميس ١ ذو القعدة
		٢٠ الجمعة ٢

تدوين الملاحظات حول التغيير والتعزيز على النحو التالي:

عليه تعليق [نجدد]: هنا تكتبين كل شيء بكل شفافية ورحابة صدر ☺

١. الصعوبات التي واجهتك من كلاهما:

.....

.....

.....

.....

٢. الانطباع الحسن والآثار الناتجة عليك منهما :

.....

.....

.....

.....

