

عرض فيديو يوتيوب MT2.2-3

<https://youtu.be/9Ryh27aj48I?si=ehhwmYP38fD2mh1F>

لتعزيز الدافع الداخلي الخاص بك وتحفيز نفسك لتحقيق النجاح، انظر إلى داخلك واكتشف القوة التي تنمو في داخلك. عندما تجد نفسك تعاني من قلة الدافع أو تشعر بالإحباط، فتذكر دائمًا أن لديك القدرة على تحقيق النجاح.

➤ بعد المشاهدة

1. ما هي النصيحة الأكثر تأثيرًا التي تمت مشاركتها في الفيديو لإدارة الإرهاق؟ كيف يمكنك تطبيقه على تحدياتك الحالية؟
2. أي من آليات التكيف التي تمت مناقشتها وجدت صدى أكبر بالنسبة لك، ولماذا تعتقد ذلك؟
3. تأمل في وقت واجهت فيه الشدائد. كيف يمكن للإستراتيجيات المعروضة في الفيديو أن تساعدك على التعامل مع هذا الموقف بشكل مختلف؟
4. وأبرز الفيديو أهمية البقاء إيجابيًا حتى في الأوقات الصعبة. هل يمكنك التفكير في موقف يمكن أن يؤدي فيه تغيير وجهة نظرك إلى نتيجة أكثر إيجابية؟

