

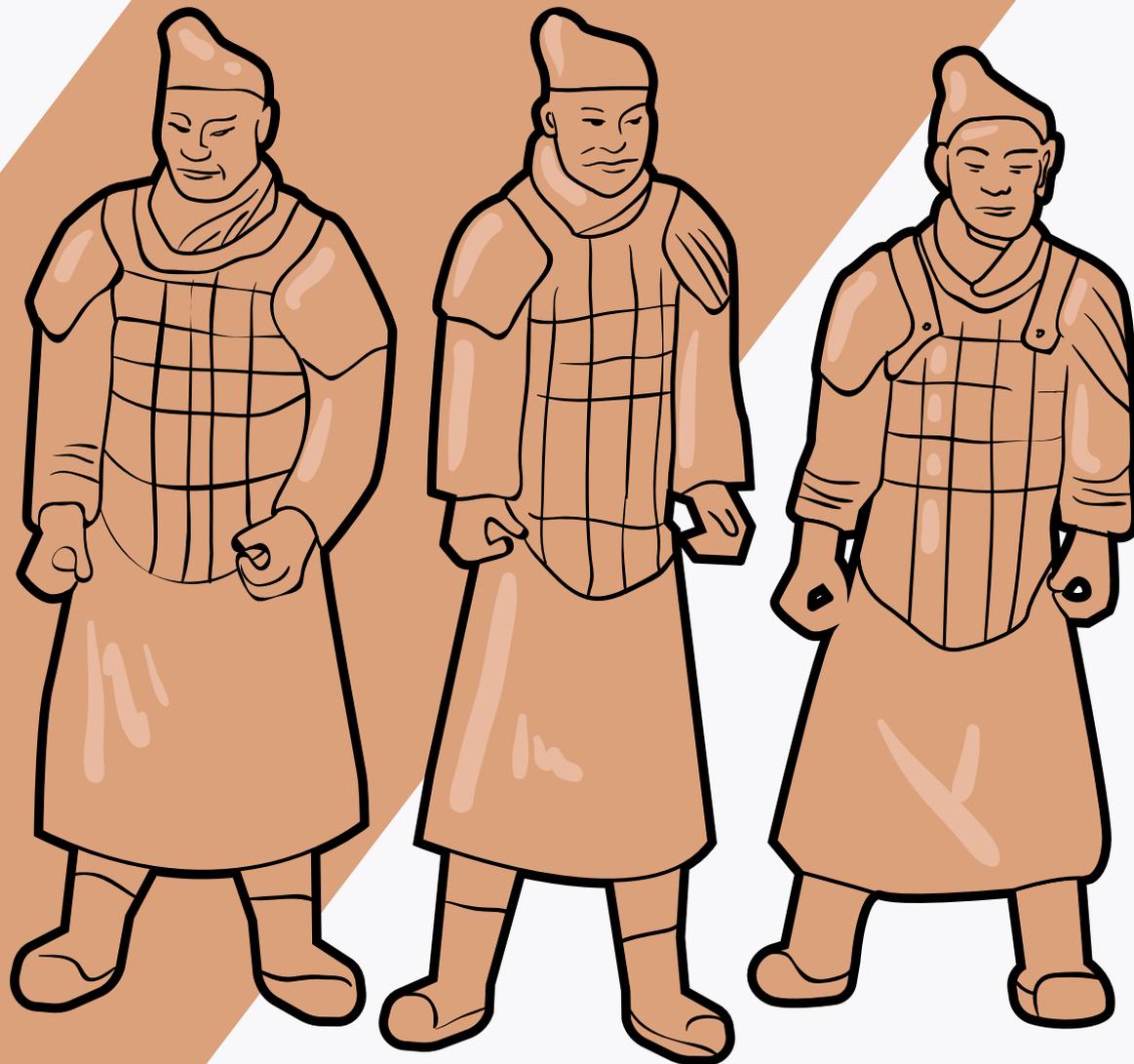
اشكذ الهنشار

أساعة بدندي

OSAMA BADANDY



ينبغي ألا يشغلنا استخدام
المهارات عن تخصيص الوقت
الكافي لشاكرها وصقلها
ستيفن كوفي



OSAMA BADANDY



السعي للتاكسين
والتجديد
الهستير على
الهستويين
الشخصي
والمهني



اشكذ الهنشار بعنل تعززل
والكفافل على أعضلم ما لءللك
وللمو نلفسك



OSAMA BADANDY



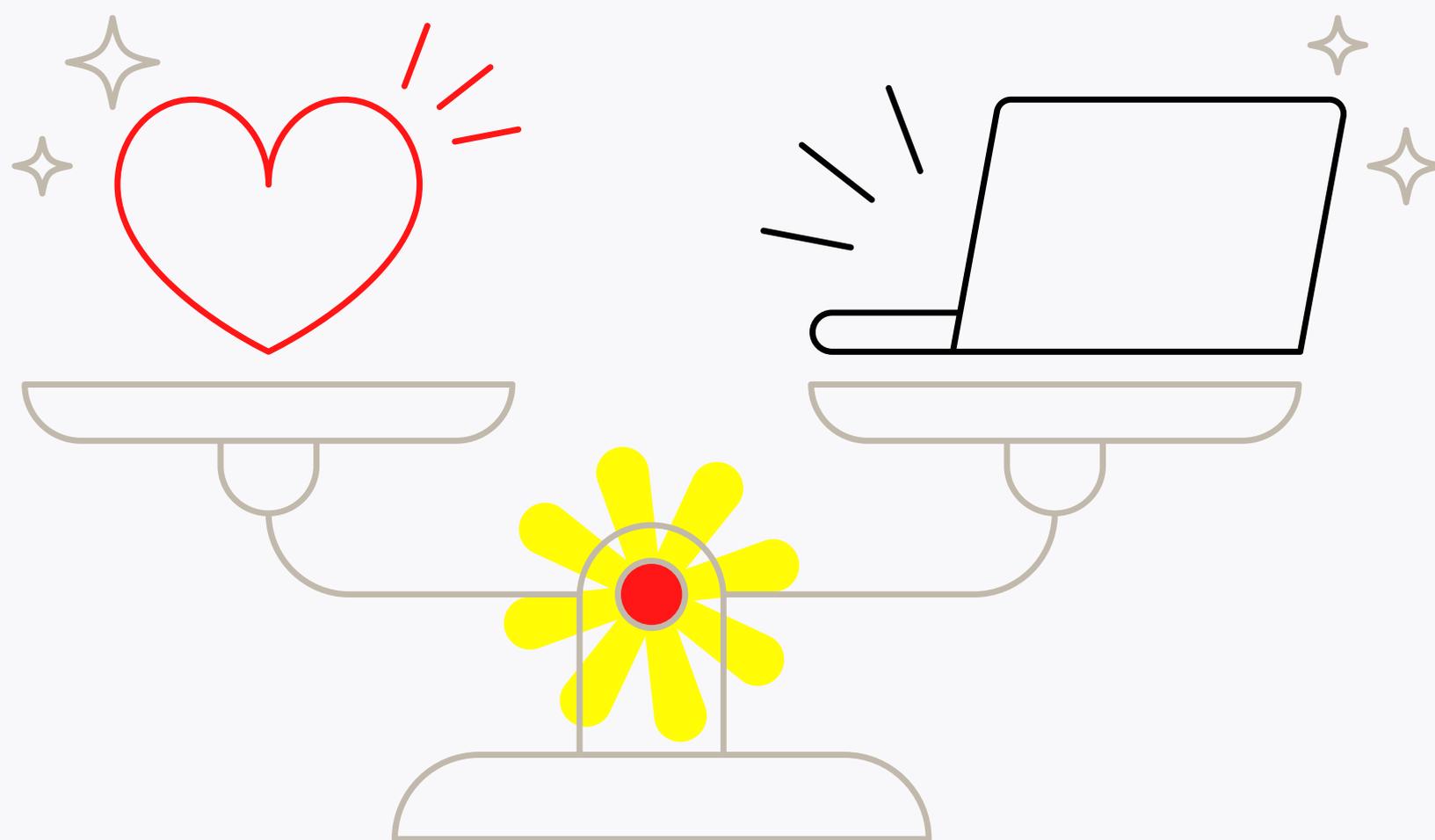
الشعور الجيد لا يأتي من تلقاء نفسه



OSAMA BADANDY



عيش حياة متزنة يعني تخصيص
الوقت اللازم لتجديد طاقتك،
فالأمر كله في يديك.



WORK LIFE BALANCE

OSAMA BADANDY



يُمكنك تجديد طاقتك من خلال
الاسترخاء أو يمكنك إنهاك نفسك
تماماً من خلال الهبالغة في القيام
بكل شيء



OSAMA BADANDY



التجديد هو الهدأ والعيلية
التي تساعدنا على تحقيق
التقدم الهستير فيها يتعلق
بالنهو والتغيير وتساعدنا على
التاكسين الهستير.
ستيفن كوفي

OSAMA BADANDY



OSAMA BADANDY



أن يكون
لديك برنامج
متزن
للتجديد
الذاتي في
الجوانب
الأربعة من
حياتك

الجانب الجسدي

تناول الطعام

الهفيد

وممارسة

الرياضة

والاسترخاء



OSAMA BADANDY



الجانب الاجتماعي

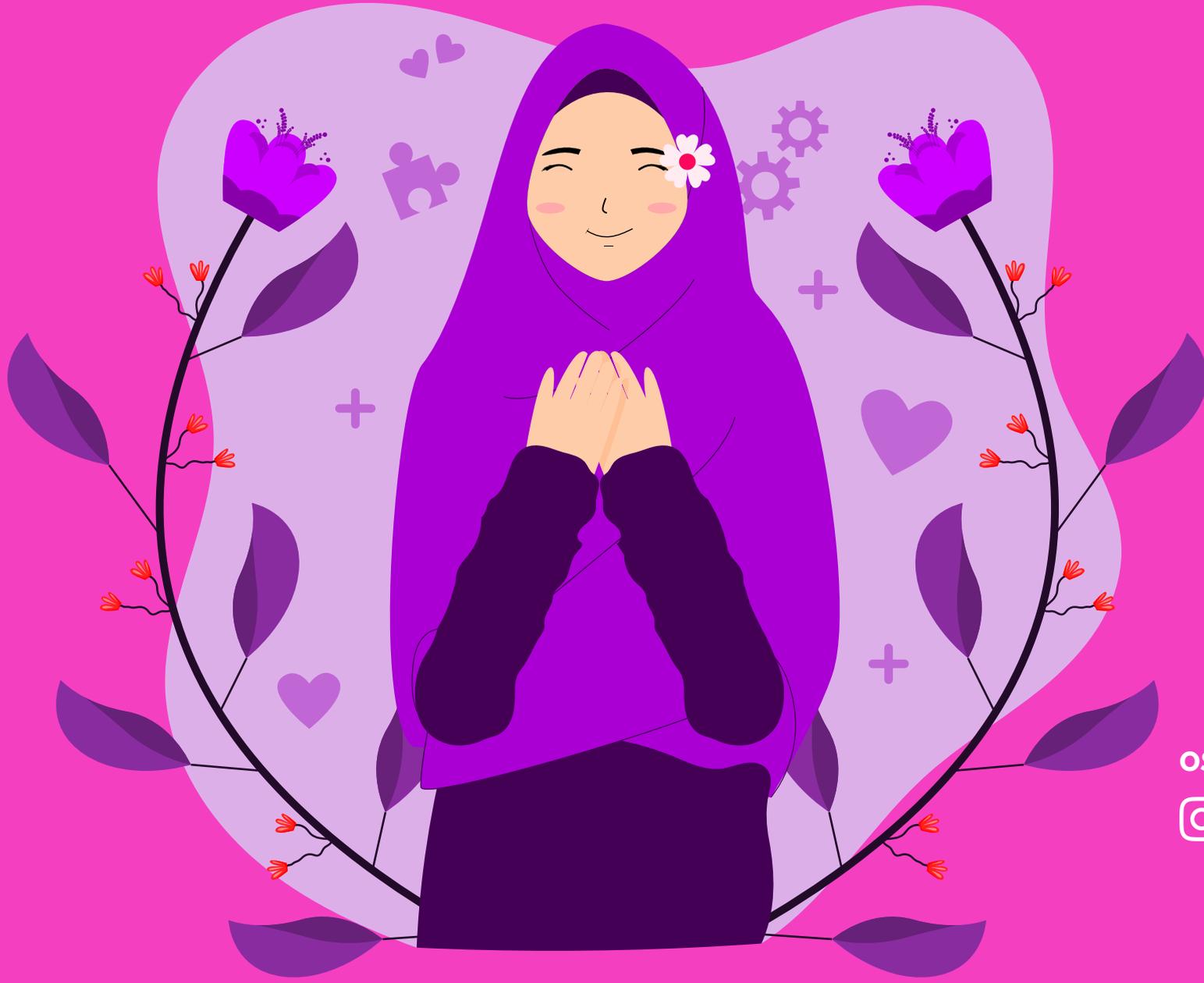
تكوين روابط اجتماعية

ذات معنى مع الآخرين



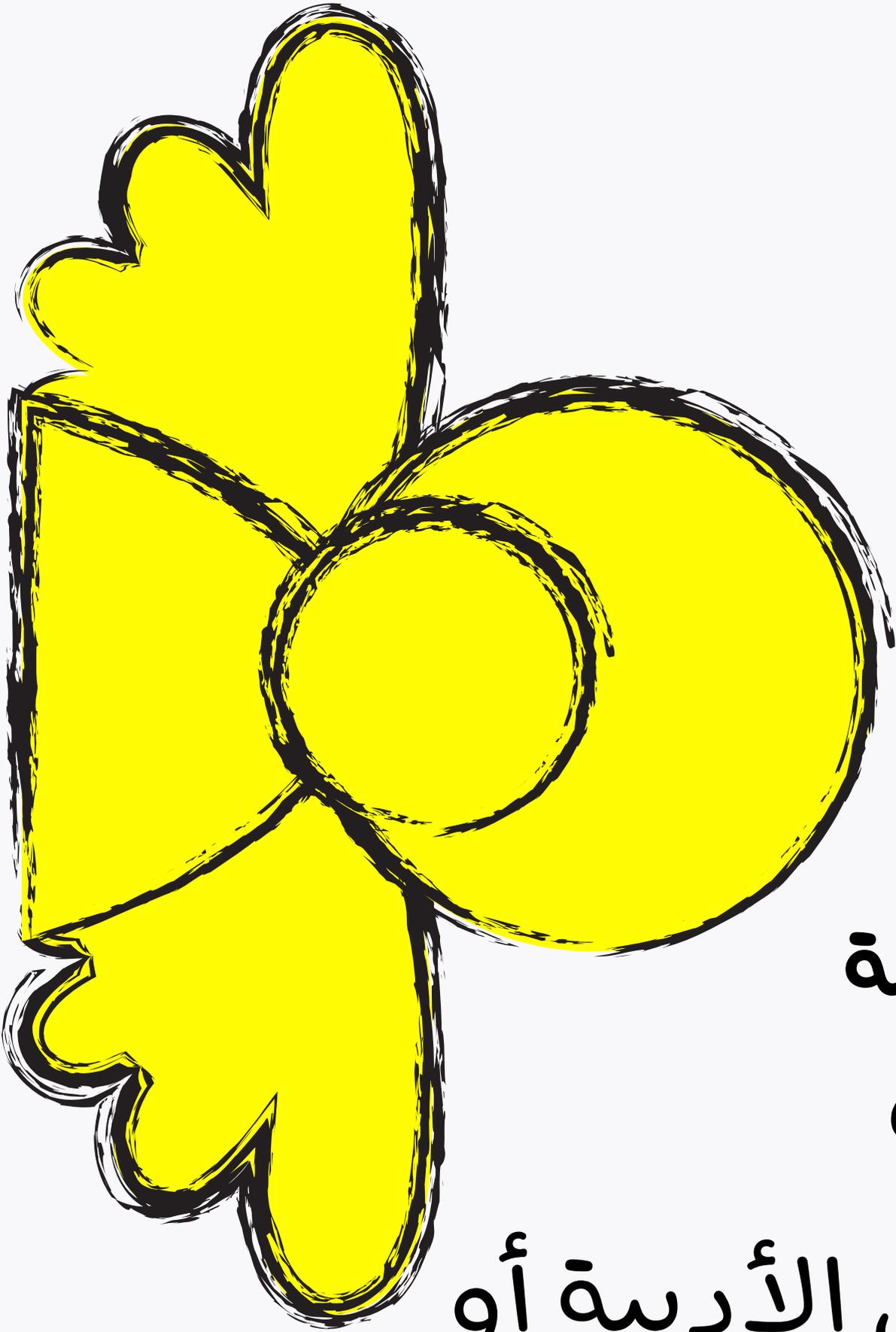
الجانب العقلي

التعلم والقراءة والكتابة والتعليم
الآخريين



OSAMA BADANDY





الجانب

الروحي

قضاء الوقت في أخصان
الطبيعة وزيادة الطاقة
الروحية من خلال ممارسة
التأمل أو سماع الموسيقى

أو الاستمتاع بالأعمال الأدبية أو
الصلاة أو تقديم الخدمات للمجتمع

أسامة بدندي

خبير الإبداع و الابتكار



OSAMA BADANDY

