

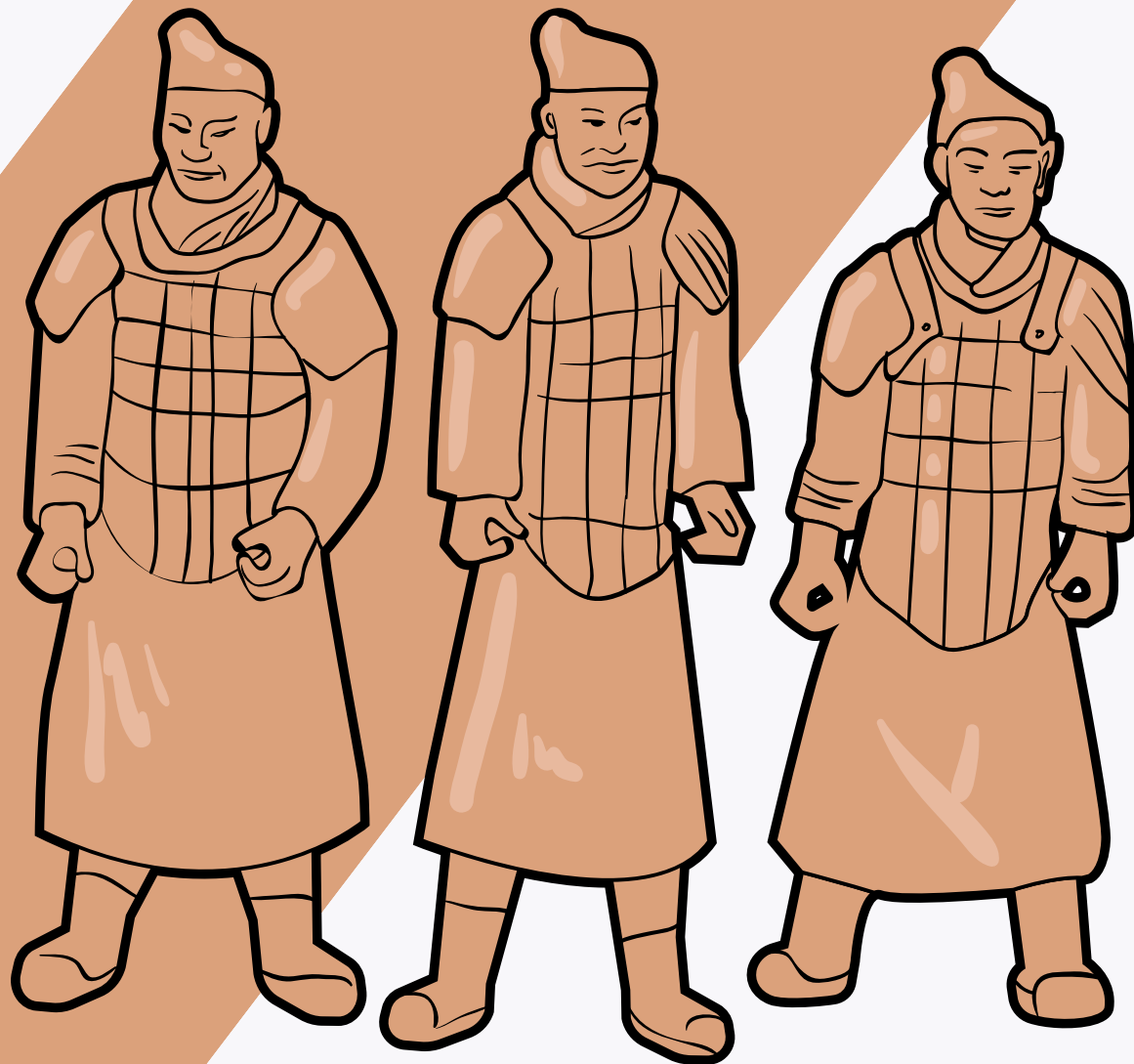
# اشكذ الهنشار

أساعة بدندي

OSAMA BADANDY



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



OSAMA BADANDY



السعي للتاكسين  
والتجديد  
الاستمر على  
الستوين  
الشخصي  
والمهني



اشكذ الهنشار يعنى تعزيز  
والكففاظ على أعظم ما لديك  
ولمو نفسك



OSAMA BADANDY



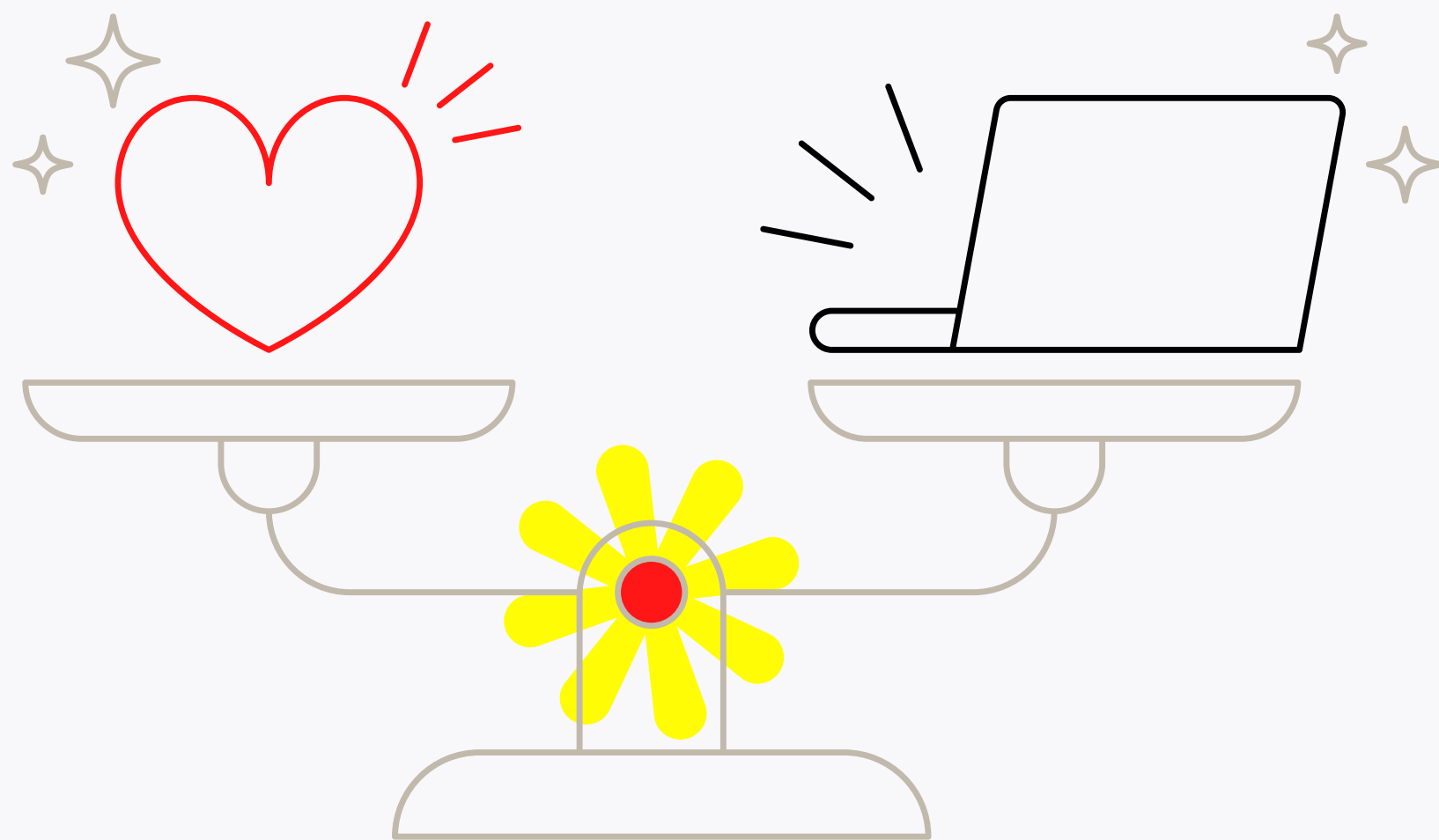
# الشعور الجيد لا يأتي من تلقاء نفسه



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 الهستهر فيها يتعلق  
بالنهو والتغيير وتساعدنا على  
التاكسين الهستهر.  
ستيفن كوفي

OSAMA BADANDY





OSAMA BADANDY



أَنْ يَكُونَ  
لَدَيْكَ بَرْنَامَج  
مُتَزِن  
لِلتَّجْدِيدِ  
الذَّاتِي فِي  
الجَوَانِبِ  
الأَرْبَعَةِ مِنْ  
حَيَاتِكَ

# الجانب الجسدي

تناول الطعام

الهفيد

وممارسة

الرياضة

والاسترخاء



OSAMA BADANDY



الجانب الاجتماعي

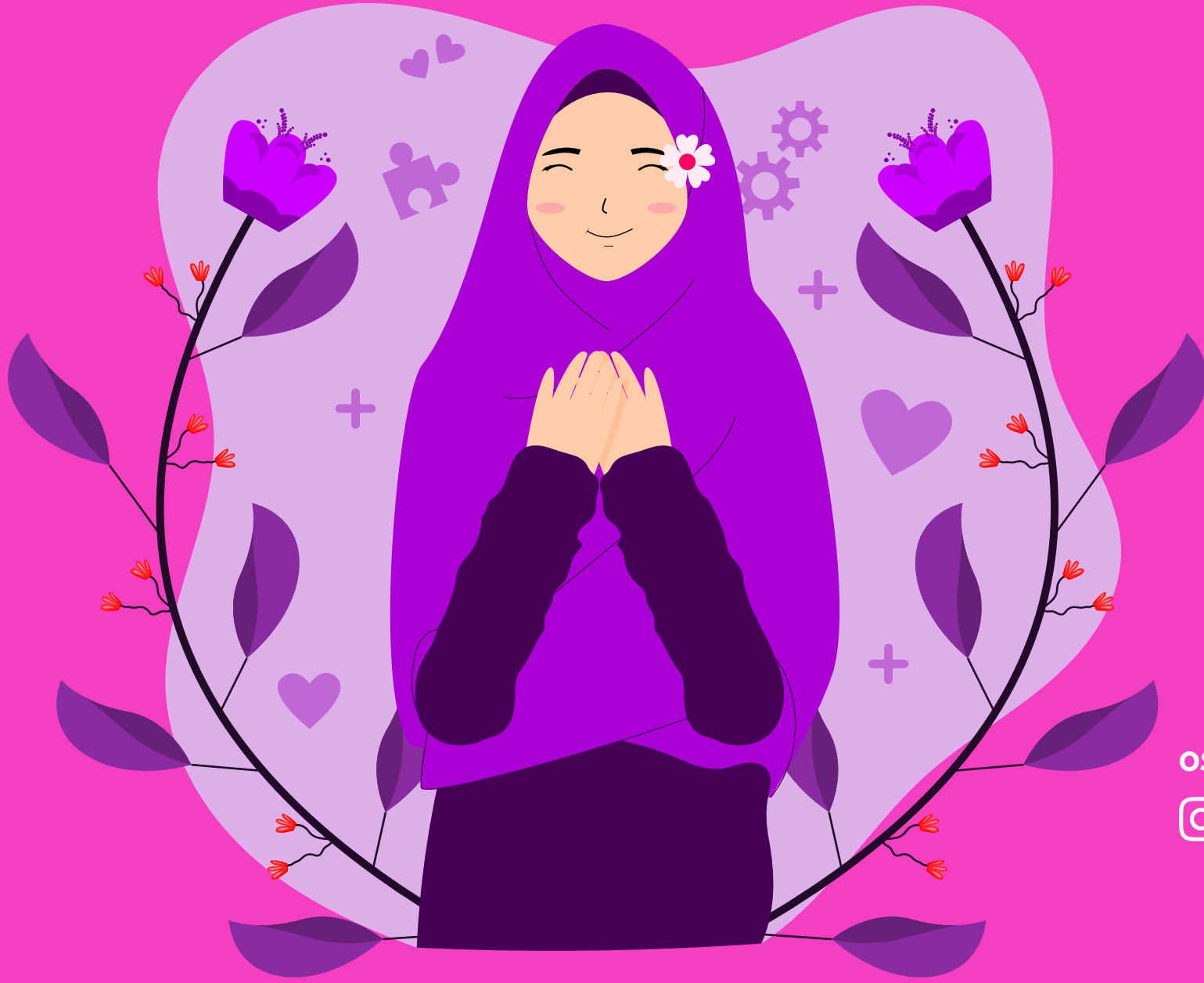
تكوين روابط اجتماعية

ذات معنى مع الآخرين



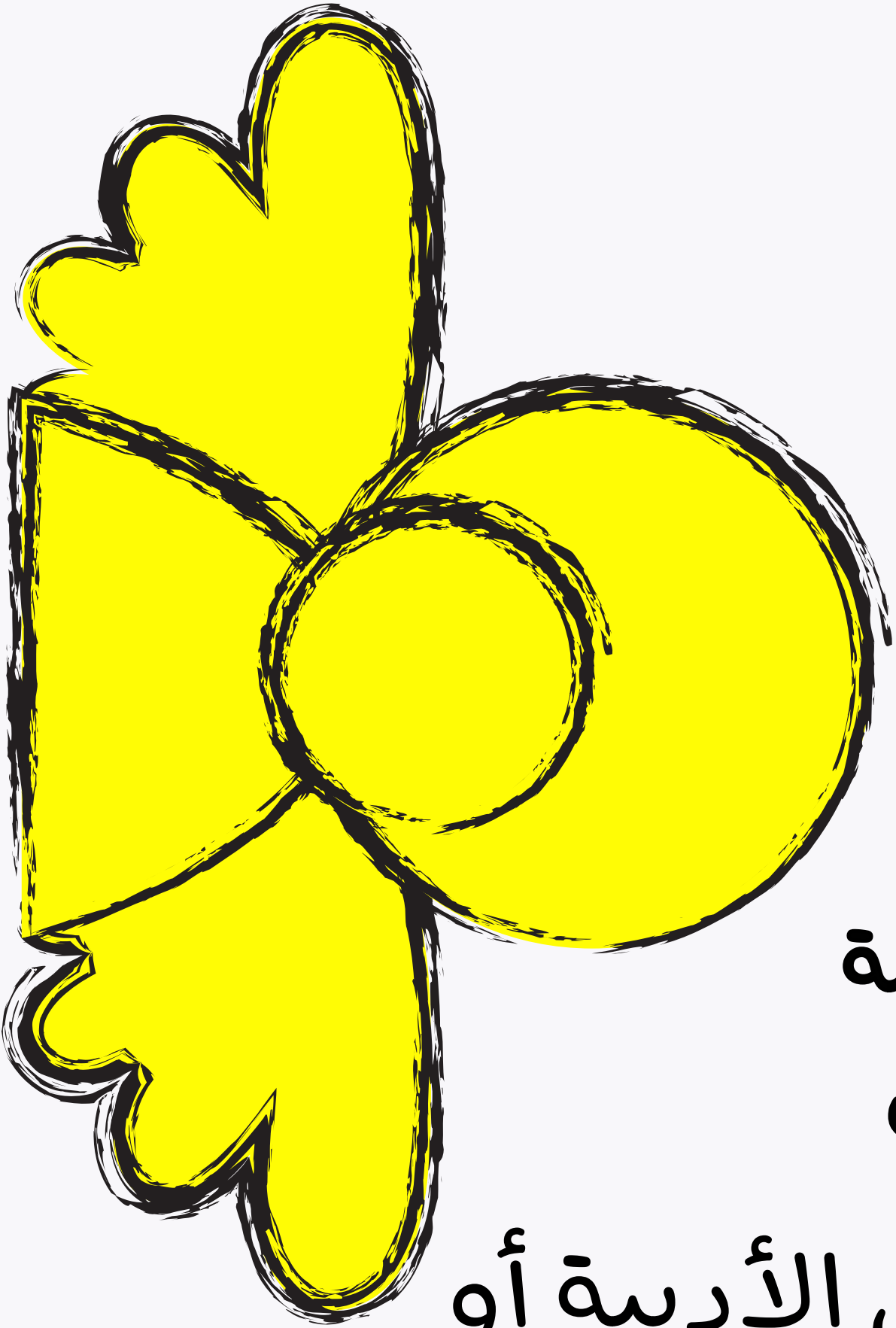
# الجانب العقلي

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**

