



Get in Sync

.1

قم بكتابة المشكلة التي تواجهها.

.2

تمرّن بأداة المزامنة. حوّل تركيزك على منطقة القلب، تنفس أنفاسًا عميقة وحاول تفعيل مشاعر دافئة. ثم اسأل نفسك "ماهي أفضل طريقة لحل المشكلة؟"



.3

اكتب أو ارسم أفضل حل للمشكلة.