

3.1 برمجة العقل: وذلك عن طريق محاولة القيام ببرمجة عقلك وذاتك بشكل روتيني وفي وقت محدد واحدي طرق برمجة العقل
ان تكتب في ورقة بعض الصفات الاساسيه التي لديك والتي تريد ان تحصل عليها وكذلك كتابه اهدافك التي تأمل ان تحققها ونقوم
بفعل كل هذا بسبب ان العقل الباطن متبرمج علي السلبيات فيبدأ كل ما اردت ان تتقدم يشدك الي الورا 3.2 المسئوليه الذاتيه :
انت المسئول عن تحمل مسئوليه نفسك وافكارك وسلوكك لا احد يتحمل عنك او يقول افعل ذلك او لا تفعل ذلك 3.3 الموضوعية:
3.4 تقدير الذات: 3.5 مراقبه الذات: راقب افكارك جيدا وحاسب نفسك فان اي فكرة نفكر فيها تتحول الي افعال وسلوكيات .
3.6 تعرف علي مميزاتك: اجلب ورقة وقلم واكتب فيها نقاط الضعف والقوة استخرج المميزات التي فيك . 3.7 التأمل: ممارسة
بعض اليوجا او التأمل وتركيز انتباهك علي شئ واحد فقط وهو التنفس فهذا يجعلك قادر علي تحديد افكارك ومشاعرك جيدا. 4:
نتائج الوعي الذاتي انا شخص واعى اذا انا قادر علي : 1.4 ادارة الذات: • القدرة علي ادارة المشاعر وهذا يعني ان كل من
المشاعر لا يجب ان تخرج عن المعقول.