

3.1 برمجة العقل: وذلك عن طريق محاولة القيام ببرمجة عقلك وذاتك بشكل روتيني وفي وقت محدد واحدي طرق برمجه العقل ان تكتب في ورقة بعض الصفات الاساسيه التي لديك والتي تريد ان تحصل عليها وكذلك كتابه اهدافك التي تأمل ان تتحققها ونقوم بفعل كل هذا بسبب ان العقل الباطن متبرمج علي السلبيات فيبدأ كل ما اردت ان تتقدم يشده الي الوراء 3.2 المسؤوليه الذاتيه : انت المسئول عن تحمل مسئوليته نفسك وافكارك وسلوکك لا احد يتحمل عنك او يقول افعل ذلك او لا تفعل ذلك 3.3 الموضوعية: 3.4 تقدير الذات: راقب افكارك جيدا وحاسب نفسك فان اي فكرة نفكر فيها تحول الي افعال وسلوکيات . 3.5 مراقبة الذات: اجلب ورقة وقلم واكتب فيها نقاط الضعف والقوة استخرج المميزات التي فيك . 3.6 ممارسة بعض اليوجا او التأمل وتركيز انتباھك على شيء واحد فقط وهو التنفس فهذا يجعلك قادر على تحديد افكارك ومشاعرك جيدا . 4: نتائج الوعي الذاتي انا شخص واعي اذا انا قادر علي : 4.1 ادارة الذات: ● القدرة علي ادارة المشاعر وهذا يعني ان كل من المشاعر لا يجب ان تخرج عن المعقول.