

الفيديو ده كثير جداً من الناس طلبوه مني، سواء في التعليقات على الفيديو اللي فات أو على تيك توك أو انستجرام. الناس بتحس بالإيجابية اللي بطلعها، وبيسالوا منين جاية كل دي طاقة؟ كان عندي خطة أعمل الفيديو ده من أول السنة، بس ما لقيتش وقت، فقلت استغل إن انا بلبس دلوقتي ورايحه فرح، وأعمل الفيديو ده وانا بحط الميك أب معاكم. ده مش فيديو ميك أب توتوريال، هكلّمكم أكثر عن الثقة في النفس، ومفهومي عنها، والحاجات اللي ساعدتني فعلاً أثق في نفسي. بس مش هبص لكم على نفسي في المرايه عشان أحط ميك أب، عشان ده فيديو عن الثقة في النفس. ليه ما ببصش على نفسي في المرايه وانا بسجله؟ أولاً يا جماعة لو شفتوا أي برودكت ورا، انا جايابه قبل المقاطعة، فمش عايزة أي حد يهاجمني. ندخل في الموضوع: أولاً، المقتر إن في نوعين من الثقة: ثقة في نفسك، وثقة في قدراتك. لما أكون واثقه في نفسي، بكون شايلة بطريقه مختلفه، واثقه إن انا محبوبه، والناس عايزاني، وعندي ثقة في اللي هو "ماي ورث فاليو". فيرسز ثقة في قدراتي اللي هو أنا عارفه إن انا هقدر أحقق ده، عارفه إن لو جالي شغلانه هعرف اعملها وأعملها بأعلى مستوى، عارفه إن لو اتحط قدامي تحدي في الشغل هكسر الدنيا فيه. عايزة افصل دول عن بعض. كاتبه شويه نوتس هنا هتلاقوني ببص عليها شويه بولت بوينتس كده، عشان ما أنساهاش اي حاجه. الثقة في نفسك انا حاسه انها متاكده انها مالهاش اي علاقه بقدراتك. الثقة في القدرات بتيجي بان انا اقعد اعمل اعمل لحد لما اتأكد ان انا كويسه. فاسق في نفسي ثقه بتيجي منك كومبليتي، مالهاش اي علاقه بقدراتك. وفي ثقه بتكتسب بيها من قدراتك. فتعالوا نفصلهم عن بعض، ونبدأ بالثقة في النفس اللي هي بتيجي من ولا حاجه، بتيجي كده. انا مش عارفه ازاي بصراحه هعمل الفيديو ده وانا بحط ميك أب، لان انا بجد راكت بسرعه قوي يعني الايدي اشدي بتاعي هيجنني، بس هحاول احب. أقول إن انا كنت واثقه في نفسي أكثر بكثير وانا في المدرسه، انا كنت فاشله، ما كنتش شاطره، يعني اتليست في أغلبية دراستي ما كنتش الشخص اللي هو ايه ده شاطر موت. لا، كنت يعني متهي شكلي ماكانش اللي هو أكثر بنت حلوه، كان كنت عاديه، يعني ما كنتش رهيبه، بس ك كنت عاديه، وشخصيتي كانت يعني عادي شخصي طبيعي جداً. بس انا يا جماعة جوايا كنت مقتنعه ان انا أجم تحد في الكوكب، بدون اي تبرير، مبررات اي حاجه، مقتنعه ان انا شخص جامد موت. والثقه دي بدأت تقل امتي، أو تروح تقل كل لما أحقق انجازات، أو اعمل حاجات. ازاي ازاي انا ماعرفش ساعتها الموضوع كان ملخبطني جداً، اللي هو ازاي انا زمان وانا في مدرسه وانا شخه صغيره، انا اسفه عشيّمه، وانا يعني صغيره، ماليش اي لازمه وماعملش اي حاجه في حياتي كنت واثقه فيما بجد، مقتنعه اوف انا ما حصلتش. وانا بجد لو رجعت بصيتوا على صوري زي بالذات ا اتحجبت نهار اسود، كان شكلي حاجه تحزن بجد، كنت مقتنعه ان انا ماحصلتش، واللي هو انا يعني ببص للناس من فوق قوي، طبعاً من غير تناكه ادب وعدم احترام، ده كان جوايا أكثر ماظننش اني عمري دقت من حد أو تكبرت على، ولكن ده كان احساسني من جوايا. ف قعدت كده على كبر شويه، لان انا دلوقتي حاسه ان انا ثقّيتي قلت بكثير عن الفتره دي، وقعدت افكر ليه ده حصل؟ وده عشان انا ربطت الاتنين ببعض، ربطت ثقي بنفسي بثقتي في ها جود اي ام ان وات اي دو. فكل لما اعمل انجازات ثكي كانت بتقل، عشان كنت بقعد افكر اللي هو انا ما عملتش كفايه، ومشكله موضوع الانجازات ده عامل زي حفرة عمرها ما بتتملي، يعني مهما عملتي لا انا عايزه اعمل أكثر، انا عايزه حقق أكثر، احقق اكتب، عايزه حقق أكثر، ف وقعت في التراب ده، وكان لحد لما اخدت خطوه كده لورا مع نفسي، وفصلت الاتنين، وقلت لا دي حاجه ودي ما تدخلهم في بعض. حياتي اتغيرت لاحسن بكثير بجد، ف عايزه اديكم شويه براكتيكال تس، حاجات صغنتوته كده تقدروا تفكروا فيها، أو تنفذوها عشان تشفت الكونفيدنسيال بتاعكم. صدقوني لو بجد قعدتوا اسبوع بتجربه الموضوع ده، هتحمسوا اصلاً باختلاف. طيب ندخل في اول واحده، فيديو شفته زمان قوي كان بالانجلش متقلي، كان تانل اسمها كريزما كوماندا، او ماي جد اي لاف ذس شانل. جماعه لازم تشوفوها، هي بجد يعني علمتني حاجات كثير قي في حياتي، بس هحطها لكم الدسكربشن اوط هنا، المهم انه حاجه اللي هو ان هم يبحبوني ولا لا، انا بحبهم. تبقوا في حته تانيه، لو انت قاعده في قعده، او قاعد في قعده بس انا حس انيلا البنات اكتب، وبداتي تفكري ايه ده هم مش عايزين يبقوا موجوده، ه مش يبحبوني، اقلبيها انا متسل معاكم ولا لا، مبسوطه في القاعده دي اصلاً ولا لا؟ هل انتو مسليين كفايه لسعادتي اني اقعد معاكم ولا لا؟ فده اولفت حاسه محتاجين تفكروا فيه، تدربوا نفسكم عليه، ان اول ما تقابلوا حد بدل ما تفكرك ليه اقعد افكر ببحبوني ايه، انا بحبهم ولا لا. ما فيش حاجه فارقه في العالم غيري، او كي. تاني حاجه هي البودي لانجويج، لغه الجسد. في كميه ستايز اتعملت، انه الطريقه اللي انتم شايلين بيه نفسكم، يعني قد ايه بتغير في فيزيوليت فيكم، قد ايه الطريقه اللي انتم شايلين شايلين نفسكم بيها بتغير في يور ايموشنز، بتغير في المود بتاعكم، وبتغير كل حاجه. ف الستدي دي برض قريتها وانا في المدرسه، وبجد كنت حاسه ان قوي انا بقعد اجر بها في كلاس وماحدث واخذ باله. كان الذي دي بتقول ان طول ما انتم واخدين سبيس اكبر، يعني عارفين لما

حد يقعد كده منكمش، انا قاعده كده في كلاس انا عامله جو انا جوه نفسي فيرسز ان انتم تاخذوا سبيس اكبر، وترىحه ان جست
ذا اکت اف انتم بتاخذوا سبيس اكبر، وتفرد جسمکم بيدي لكم احساس ان انتوا واثقين في نفسکم. واللہ العظیم الموضوع غریب،
بس حاولوا توقفوا بطريقه، اوقفوا كده في عندکم الاوضه، وشوفوا انتوا حاسين بايه، هتسوا بجد واللہ العظ الموضوع عييت
قوي ان انا بقوله لكم كده، بس انتوا هتسوا انه لا انا اي فيل يا ايه ده، هتسوا ي في كفي. ف بدات اركز قوي ان وانا قاعده في
اي حته ان انا اول هفرد ضهري مش تربع، هفرد ايديا، هحطها هحط رجلي على الترابيزه، لا مش الدرجات دي بهزر يعني، بس
هفتح هفرد نفسي هفرد رجلي هعمل كده هتکلم هشاور هشو، بس ان انا ماكونش يعني خافه، انا اتيك اب سبيس. ان الناس اللي
ما عندهاش ثقہ في نفسها بيكونوا حاسين هم واخدين اکر من اللي يستحقوه، لا انتوا تستحقوا المكان كله عادي، قومي صوتي
حساني حطيت کثیر قوي ايه ده خدي سبيس اللي تستحقه، واعملها انت تشن دي وانت مرکزہ بوينت، هتعملها وانت مش
مرکزہ، بس خلي بالك مثلا انت داخله في انترفيو، ما تعديش كده تفردني نفسك، قاعده في خروجه ما تنکمش نکشش في نفسك
افرز، وشوفي انت هتسوي بايه بعدها، دي ما كانتش فيلس بتاعتي، بس فکرت فيها دلوقتي برضو. ما تحسو ان انتوا لازم تتکلموا،
لو انتوا في خروجه، اي حاجه، اي ميت اي بتنجان، ما تحسو ان في بش انتوا لازم تقولوا حاجه بالعکس اصلا ساعات انک
تقعدی ساکته اکت حاجه ب ممکن عملها، واکت حاجه بتوري کونفيدنس ممکن عملها. انا مش فريق لي ان انا اکتلم يعني لو
عندي حاجه اضيفها هضيفها، بس لو ما عنديش حاجه اضيفها هقعد اسمع عادي جدا، ومش محتاجه اکتلم، وده مش بيقلل منک،
ومش هيخلي الناس ما تحبک شش، او هيخلي الناس اقل بالعکس انک لما يوم ما تتکلمي انا قلبت دونالد ترامب، انا ايه ده بقى
لوني اورانجي، نسط الفاونديشن هتظبط، دي حاجه اي ثک قرينها في کتاب 48 زور، و از جريت بوك طبعاً متف موت وکارته،
وبيعلم حاجات مش مش اخلاقه، ولكن اقراها بس عشان تكونوا عارفين يعني الکتاب ده انا سمعته اکتلي هتلاقوه ببلاش على
يوتيوب، ممکن تسمعوا الکتاب كله ببلاش على يوتيوب، انا عملت كده من کام سنه وبعدين اشتريته بصراحه من کتر ما عجبني،
مفهوم غلط قوي عن الكونفيدنسيال ببعض بجد بالعکس الناس المتکبره دي هي اقل ناس عندها ثقہ في نفسها. لو انا قاعده مكان
وحسيت ان انا محتاجه ابين لكم احسن منکم بان انا انتک عليكم، ده معناها ان انا من جوه احس ان اوحش منکم. اسفه يا جماعه
اي حد بيتنک سقطه في الارض، او او عنده مشكله نفسيه ماه وحس ان هو اقل من الناس، ف لا دونت کونفيوز التکبر بالثقہ في
النفس لا بالعکس الناس اللي واثقه في نفسها بجد مش محتاجه تثبت لك اصلا انها جامده، مش محتاجه تثبت لك ايه ده انا اجمد
منک، وانا هحط عليکي انا هتکلم بتانک عشان تعفي اجد منک، لا الناس عارفه انها فوق قوي من جوه حاسه انا اصلا في حته ثانيه،
عمرها ما محسسک بده بالعکس هيكونوا جوه حسين كده بس من بره هيحسوا الناس اللي حوالهم کلهم ان هم کم والزاز
والطاف فا او عوا تقعوا في الفخ بينکم عشان عايزين تبينوا انکم واثقين في نفسکم، انکم تتنک على حد، تعاملوا حد بمناخيرک فوق،
او تبقوا تتعاملوا بطريقه وحشه عشان بس تكونوا ايه احسن منهم، لا الحاجات دي بتكون من جوه، وكل لما تحاولي تتنکي عشان
تبانې انک واثقه في نفسك اکر، هيبقى شکلک اهل ومش هتکسبي اي حاجه، فاعى تقعوا في الفخ ده لانه فخ بشع وهتاخذ بسيئات،
وهتدخل نار بجد. انا في يوم من الايام وقت الاوقات ما كنتش بعرف اتقبل لما حد يقول لي کومبلمنت، يقول لي شکلک حلو قوي
النهارده، اول اه شکرا س، انا حلو تيش ده اه جبته ب 10 جنيه من التوکي، ايه في في ايه في ان انا يعني علامه من عدم الثقہ في
النفس، ان انتم ما بتعرفوش حد يقول لكم شکلکم حلو، او ايه الجمال ده، ايه اللزازه دي، وتاخذو وتقولوا شکرا. ركزوا قوي ان
لما حد يشکر فيکم، او يمدح، تقولوا شکرا، ثانک يو فيري ماتش ان موف اون، ما نقعدش بقى نعيد ونزيد فيها، ده ات شوز
کونفيدنس اشوز. انا يعني عارفه ان انا انت قمر، ما عارفه، بس مش هقولک، ما انا عارفه تکبر، هقولک شکرا خل مش محتاجين
نقعد نبرر، مش نرد کومبنت الا لو انت فعلا شايفه حاجه عايزه تردبها، بس انت حلوه، وانت قمر لا لو انا شايفه حاجه عايزه اردھا
هرد، بس لو انا مش شايفه حاجه، او انا مش واخده عادي يعني مش محتاجه تثبتي انک تستاهلي الکومن دي، انت تستاهلها حلوه
انت حلوه، اسکتني اوکي. انا دلوقتي هقول اکر ب فيهم کفرال ممکن تصير جدل، بس انا هقولها، واللي يحصل يحصل، ا حاسه
ان السر من اسرار انا واثقه قوي في نفسي، الحمد لله طبعاً، او يعني من الحاجات اللي خلتنی اتق في نفسي، ان انا مش بفکر في
حد، يعني ايه انا مش مهتمه باي حد تاني، عارفه لما اقولها بالطريقه دي، ساون ويرد او ساون بتنت دي، ولكن انا قصدي ان لو
انتم فعلا من جوه قلبکم مش فارق لكم الناس الثانيه، فريق لي هم شايفيني ازاي، مش فريق لي شاطره ولا فاشله، مش فريق لي
هم عملوا ايه في حياتهم النهارده. انا فريق لي نفسي، وان انا اطور من نفسي واحسن، واكون احسن کل يوم، واعيش حياه
احسن، واكون مبسوطه مع عيلتي، واخلي بالي منهم، وكل يعني انا اللي شاغلني، واللي شاغل بالي، واللي واخذ اغلبه تفکيري هو

نفسى، وازاي اطور من نفسى واحسن، وازاي اعمل احسن، وازاي يبقى احسن، اطور اعمل، ومش بفكر في حد، انا ليه افكر؟ خلي يعني اغلبيه الانرجي اللي في مخك، اغلبيه الكلام اللي في مخك يكون بيدور حوالينك انت، وازاي هتبقى احسن، انت بتحسن من نفسك، وزى انت، الحاجات دي كلها، وما تفكريش في ناس تانيه، يعني استفدنا استفدنا في ايه لما عدنا نفكر ونقارن وما نقارن، ما تفكريش في حد تاني، عارفه ان الموضوع انا بقوله بطريقه سمبل قوي، الموضوع مش سمبل قوي كده، ولكن والله كلما تبجي تفكروا في حد تاني مثلا تقولوا ايه ده فلان جاب ايه، ولا عمل اترقى انت مالك، ما يترق ولا يعني يا جماعه ربنا يبارك له، ربنا يبارك، انت مالك، انا فريق لي في ايه ان الشخص ده اتجوز قبلي، خط يعني انا انا في الاخر كل ما تكوني بصه على طريقك، ومش بصه على اللي حواليك، ومركزه بس مع حياتك هتبقى مبسوطه اكثر، وهتبقى واثقه في نفسك اكثر. طيب هدخل علىبيب تشيزي شويه، هي بصراحه تشيزي قوي، بس انا هقولها اني واي برضو اكتبوا الحاجات اللي انتم بتحبوها في نفسكم، اكتبوها على ورقه وقلم، يعني جيبوا كده كشكول واكتبوا انا بحب في نفسي كذا كذا كذا، انا الاكسر سيز ده وانا صغيره كنت بعمله، واكش لسه مازلت، كلما احتاجه مره في السنه اتليست عشان افكر نفسي بمميزات، وافكر نفسي قد ايه انا شخص يتحب بجد، انا احب نفسي قبل اي ح فورقه وقلم، انا بضحك قوي، لذيه جدا، انا شاطره جدا، طبعاً يعني الموضوع عبيط قوي انا بقوله دلوقتي، بس يعني صدقوني والله جربوه، وارجعوا للست دي كل لما تحسوا ان انتم محتاجينها، وادعوا تحطوا في الليست دي انا حاجات انتوا عملتوها، حطوا انتوا هي، يعني مش انا نجحت، لا انا مجتهد، الناس بتحبني، انا لذيه واتحب، يعني حاولوا تخلوها حاجات في شخصيتكم اكثر، مش حاجات انتوا عملتوها، او براكم. انا بحب نفسي حب مش عشان حاجه، عشان انا عشتني، وانا عارفه مميزاتي، وعارفه عيوبتي، وعارفه قد ايه انا طيبه، وعارفه قد ايه انا مجتهد، وعارفه عارفه الحاجات اللي فيا، وعارفه ان انا شخص يتحب، فانا مش يعني كل ما اقراها، واعيد بحث اللي هو انا مش محتاجه اي حد بره يقوللي. جماعه والله العظيم مافيش كومنت على السوشيال ميديا بيفرق معايا، عشان انا عارفه انا ايه، عارفه كويس قوي، ومش محتاجه اثبت لحد حاجه. اللي بعده ستوب بل بليزين تات از ببيل، معناها لما تكوني عايزه تسعدي اه الناس اللي حواليك، هي دي الترجمة الصح، ا بس يعني مش بطريقه اللي هو ايداه ما تديش صدقه لا، قصدي لما تكوني قاعده مثلا في خروجه، عايزه تخلي الناس تبسطي باي طريقه على حسابك، ف انا عايزه ده هروح اجيبهولك انا هو متلفه على ان انا يعني اسعد اللي حواليا، ليه؟ عشان انا حاسه ان انا ماتحبش، وبحاول ادي لهم سبب هم يحبوني. ركزوا قوي بقى في دي، لان اغلبيه البنات كده، انا اسفه يا جماعه، بس هو بجد اغلبيه البنات كده، احنا بنحاول نسعد يعني اللي حوالينا عشان يحبونا، انا هديكي كده حته مني، هديكي كليتي عشان تحبيني. لا، الحب مش يبجي كده بالعكس اصلا في العلاقات، انت كل اما بتدي تدي، وما بتاخدي هتحيي بريزنت منت حسي ايهذا نديتك كتير قوي، وتيجي في يوم الايام هتكوني مش طايقاه من كتر ما انت حاسه انك اديتي مش طايقاه، طايقه وشك، انا اديتك كتير قوي وانت ما ادتنيش حاجه. ف ببيل بليزين، او اللي هو اسعاد الاخرين على حساب نفسك ده حاجه تركزي فيها كويس قوي، وتحاولي ما تعملها. ومنهم انك تقولي اسفه على كل حاجه، سوري العمال على بطل، افتح باب خبطت في حد سوري، انا اسفه خلاص عادي يعني معلى ونكمل، بس الاعتذار الزياده عن اللزوم بيقلل من فالو بتاعتك، بتقلي ليه اعتذري لما تكوني فعلا محتاجه تعتذري، بس الاعتذار العمال على بطل مالوش لازمه، ده بجد بيقلل من قمتك، ومالوش اي 60 لازمه. طيب واخر واحده قبل ما نوقف، ثق في النفس وندخل الثقة في الابتي، ودي هتبقى سريعه قوي اصلا. جورنال، جورنال، اكتبوا كل افكاركم، حاجه مهمه قوي في حب النفس هي فهم النفس. طول ما انت مش فاهمه نفسك، ومش ايه اللي بيحصل جوه دماغك، ايه بيحس جوه دماغك، هيبقى صعب قوي ان انت تحبي نفسك. كل ما تفهمي نفسك اكثر، وتفهمي الن بتاعتك، وتفهمي انت ليه عايشه كده وشغاله، كلما تحبي نفسك اكثر، صدقيني الله شكله على الكاميرا لما بحط الباور ده بيدي احساس مش عارفه انا بس بتخيله هو شكله تحفه، لا شكله تحفه، المهمين وان انتم تكتبوا اللي بتفكروا فيه، وكل ما تحسوا ان انتم مخنوقين، او مضايقين، او كده ما تش تكلموا مع حد، دعوا يا تروحوا تكلموا مع ربنا يا تكلموا الجونال بتاعتكم، ما تروحش تحكوا لحد، ما نقعدش نقف الناس بمشاكلنا، احنا نحل مشاكلنا بنفسنا في الجينز بتاعتنا، او واحنا ساجدين مع ربنا، غير كده ما نعرفش نقرب في ناس بمشاكلنا جينين، واكتشاف نفسك. جربها وادعي لي، ندخل على الثقة في النفس، الثقة في الابتي، الثقة الابيتيزر بسيط قوي هتقولوا لي ايه يا ساره، حلها اشتغلي انا مش واثقه في نفسي الشغل، اعلمي الحاجه كتير عمال على بطل، ويعني اهلك نفسك فيها لحد لما تحسي انك قادره عليها. ا بمعنى انا مش واثقه من نفسي قوي، انا بعمل فيديوهات اون لاين ومش واثقه في نفسي خالص، وحاسه ان انا ما بعملش قوي، نزلي 20 فيديو في اليوم، هتكسري الحته دي عندك، وبواحد بواحد بواحد، انت هتسق في اللي بتعمله. يعني هي عباره

عن لوب كده، انا مش مش انا هبوز الكحل في اللوب دي، مش واثقه في نفسي انا مش عارفه ايه، عارفه اعمل كذا، اعمليه هتخشي هتتعلمي هتعمليه احسن، هتقولي هتخشي هتعمليه هتتعلمي احسن، هنفصل ماشيين في السيكل دي، والسيكل تبقى عامله كده لفوق فتسم بوينت ا هتبقى كويسه في اللي انت بتعمليه. طبعا انا بقولها بطريقه سمبل قوي دي ببلاي بطرق كثيره جدا، ولكن اتاكدوا ان عدم الحركه بيحبب قله كونفيدنس. ان انا مش بقول اه خايفه قوي من كذا، ومش بعمل روعي اعمليه، هتكسري الموضوع ده، ومره مع واحده واحده كونسن هيزيد، وتبقى كويسه فيه. ف فده بس لو هقول ما عنديش ثقه في ماي ابتيز، هقول لكم معلىش يا جماعه روحوا اعملوها، وركزوا فيها، واعملوها حلو وهتصرف نفسك. يعني انا هديكم انا في شغلي بنتعامل مع شركات، بنعمل لهم سيرفس معينه، وانا في الاول خالص كان عندنا شريكه تالته ماسكه الموضوع ده، بعدين هي سابتنا وانا مسكت كل الشغل ده، اول ما انا مسكته يا لهوي على الزيتي الازي انا كل اقعد مع كلات من جوايا بحس انا فاشله انا هعمل واحده زي القرف، عمله هعمله وحش قوي انا هكون فاشله، هعمله وحش جدا والله العظيم جوا يا جماعة كلام بيقتل بعمله بتخطى ده، وبعمله، وانس اني عملته بحس ايه ده ما انا جامده اهو، فقعد ميتنج تاني ف بحس بنفس الكلام بس على اقل شويه، فاعمله فاحس فيطلع كويس فل بعده لحد لما دلوقتي بقيت ادخل ميتنج انا عارفه ان جامده انا انا مش هفكر مره مرتين انا انا عارفه ان لما يجيلي البيف ده انا هبهل الدنيا هطلع احسن حاجه، ليه؟ عشان انا عملته مليون مره قبل كده فانا عارفه ان هعمله حلو. بس فدي على طاقه في الشغل وفي سوشيال ميديا، لو عايزين تعملوا فيديوز تمرين سبحا ايفر بس في الاخر اش ان انتم تعملوا الحاجه بس كت بقى احط ده اخر حاجه، واللي هختم بيها ان الثقة ما بتجيش من حاجات براكي انا قلت كده في اول الفيديو، بس عايزه اعيدها تاني في الاخر، لان هي من اهم الحاجات، مش انا ثق في نفسي لما اجيب العربيه دي، انا ثق في نفسي لما الشغلانه دي تجي لي، انا ثق في نفسي لما اجيب الدرجات دي، انا ثق في نفسي لما الولد ده يحبني، هتجيك العربيه وهتخسي انك لوزعي جوه العربيه، هيجبك وهتخسي انك مش ما تستاهلش الحب ده، وهتب وظيفه عشان انت خايفه ان انت ما تتحبي، هتجي لك الشغلانه وه ه تتوتري موت وتقولي انا مش قدها، مش قدها، وتعدى تعيطي كل يوم، هيجي لك بانك اتاكس في الاسانسير، بجد الثقة عمرها ما هتيجي من حاجه براكي عمرها ده عقت انفعلت قوي ما هتيجي من حاجه براكي، ف الموضوع بايدك انك تبقي واثقه في نفسك ده بايدك دي كلها طريقه تفكيرك، الطريقه اللي تتصرفي بيها كل يوم ام هتلاقي 50,000 فيديو غير بتاعي على يوتيوب عن الثقة في النفس، روعي اتفرجي عليهم، هتلاقي مليون الف كتاب روح شوفيه، بس اهم حاجه اعرفي ان كله بيجي من جوه ماحدش هيجي يديكي ثقه، مافيش شغلانه هتديكي عربيه هتديكي ثقه، مافيش ولد، كله بيجي من جواكي، واول ما تجمعي ده هتبداي في طريق اكتساب هذه الثقة، والناس اصلا على تيك توك ولا انستجرام ا وفر بيفتكروا ان انا بهزر لما اقول الحاجات المتخلفه بتاعت اللي هو انا في يوم من الايام حتال العالم، انا فعلا شايفه كده، يعني انا فعلا واثقه في نفسي لدرجه اللي هو انا عارفه ان هنجح شاء الله، وهرجع اتفرج على الفيديوهات دي واقول، او الناس اصلا هترجع تتفرج على فيديوهات دي تتقول ايه ده دي كانت عارفه اه، ما انا كنت عارفه، بس ف دهد لولو هو ده الد في اريت تبقوا دولولو معايا عشان ازف لايف و بس كده، اتهنى احس انش اكلم انا بحت بتاع المهم اتمنى ابص الكاميرا كفايه مرايه، اتمنى ان الفيديو ده كان مفيد، و قولوي في الكومنت عايزين تشوفوا فيديوز ايه بعدها، انا قلت اول سنه ان هنزل فيديو في الشهر طبعا ما عملش كده، بس يعني ربنا يعني عمل كده، شكرا والسلام، السلام عليكم لا وحشتي شكرا، واشوفكم في يوتيوب فيديو جديد وحلقه جديده من شكرا واشوفكم، اتمنى تكونوا استفدتوا، وباي.