

مراقبة الذات: إن مراقبة الذات خطوة هامة للعناية بها. وابدأ بعمل سجل بيانات صادقة في الجهود التي تبذلها للعناية بنفسك في مناطق معينة، وتقرر فيما إذا كنت تعيش الحياة التي ترنو إليها. وإذا كنت في الاتجاه الخطأ ابحث في إمكانية ما يمكن أن تعمله للتغيير الذي تريده، وتمتلك الصلابة والقوة في شخصيتك فسوف يساعدك ذلك في دمج خبراتك الحياتية مع خبراتك المهنية.