

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، هكلمكم 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: اولاً، 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 أنساها أي حاجه. الثقة في نفسك انا حاسه انها متاكده انها مالهاش أي علاقه بقدراتك. الثقة في القدرات بتيجي بان انا اقعد اعمل اعمل اعمل لحد لما اتأكد ان انا كويسه. فاسق في نفسي ثقة بتيجي منك كومبليتلي، مالهاش أي علاقه بقدراتك. وفي ثقة بتكتسب بيها من قدراتك. فتعالوا نفصلهم عن بعض، ونبدأ بالثقة في النفس اللي هي بتيجي من ولا حاجه، بتيجي كده. انا مش عارفه ازاى بصراحه هعمل الفيديو ده وانا بحط ميك أب، لان انا بجد راكت بسرعه قوي يعني الايدي اشدي بتاعي هيجنني، بس هحاول احبب. 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 أي تبرير، مبررات أي حاجه، مقتنعه ان انا شخص جامد موت. والثقه دي بدأت تقل امتي، أو تروح تقل كل لما أحقق انجازات، أو اعمل حاجات. ازاى ازاى انا ماعرفش ساعتها الموضوع كان ملخبطني جداً، اللي هو ازاى انا زمان وانا في مدرسه وانا شخه صغيره، انا اسفه عشيমে، وانا يعني صغيره، ماليش أي لازمه وماعملش أي 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 ماظنش 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 ثقتي قلت بكثير عن الفتره دي، وقعدت افكر ليه ده حصل؟ وده عشان انا ربطت الاثنين ببعض، ربطت ثقي بنفسي بثقتي في ها جود اي ام ان وات اي دو. فكل لما اعمل انجازات ثقي كانت بتقل، عشان كنت بقعد افكر اللي هو انا ما عملتش كفايه، ومشكله موضوع الانجازات ده عامل زي حفره 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 الاثنين، 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، هتحسوا اصلاً باختلاف. طيب ندخل في اول واحده، فيديو شفته زمان قوي كان بالانجلش متقلي، كان تائل اسمها كريزما كوماندا، او ماي جد اي لاف دس شانل. جماعه لازم تشوفوها، هي بجد يعني علمتني حاجات كتير قي في حياتي، بس هحطها لكم الدسكربشن اوط هنا، المهم انه حاجه اللي هو ان هم بيحبوني 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 يبقو موجوده، ه مش بيحبوني، 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 بحبوني ايه، انا بحبهم ولا لا. ما فيش حاجه فارقه في العالم غيري، او كي. تاني حاجه هي البودي لانجويج، لغه الجسد. في كميّه 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 وماحدش 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. والله العظيم الموضوع غريب،
 بس حاولوا توقفوا بطريقه، اوقفوا كده في عندکم الاوضه، وشوفوا انتوا حاسين بايه، هتسوسا بجد والله العظ الموضوع عيب
 قوي ان انا بقوله لكم كده، بس انتوا هتسوسا انه لا انا اي فيل يا ايه ده، هتسوسا ي في كفي. ف بدات اركز قوي ان وانا قاعده في
 اي حته ان انا اولاهفرد ضهري مش تربيع، 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 ثقه في نفسها بيكونوا حاسين هم واخدين اڪثر من اللي يستحقوه، لا انتوا تستحقوا المكان كله عادي، قومي صوتي
 حساني حطيت كثير قوي ايه ده خدي سبيس اللي تستحقه، واعملها انت تنشن دي وانت مركزه بوينت، هتعملها وانت مش
 مركزه، بس خلي بالك مثلا انت داخله في انترفيو، ما تعديش كده تفردني نفسك، قاعده في خروجه ما تنكمش تكشش في نفسك
 افرز، وشوفي انت هتسوسي بايه بعدها، دي ما كانتش فيلس بتاعتي، بس فكرت 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 بالعكس اصلا ساعات انك
 تقعدي ساكته اکت حاجه ب ممكن عملها، واکت حاجه بتوري كونفيدنس ممكن عملها. انا مش فريق لي ان انا اتكلم يعني لو
 عندي حاجه اضيفها هضيفها، بس لو ما عنديش حاجه اضيفها هقعد اسمع عادي جدا، ومش محتاجه اتكلم، وده مش بيقل منك،
 ومش هيخلي الناس ما تحبك شش، او هيخلي الناس اقل بالعكس انك لما يوم ما تتکلمي انا قلبت دونالد ترامب، انا ايه ده بقي
 لوني اورانجي، نسط الفاونديشن هتطلب، دي حاجه اي تڪ قريتها في كتاب 48 زور، و از جريت بوك طبعاً متف موت وڪارته،
 وبيعلم حاجات مش مش اخلاقيه، ولكن اقراها بس عشان تكونوا عارفين يعني الكتاب ده انا سمعته اڪتلي هتلاقوه ببلاش على
 يوتيوب، ممكن تسمعو الكتاب كله ببلاش على يوتيوب، انا عملت كده من كام سنه وبعدين اشتريته بصراحه من كتر ما عجبني،
 مفهوم غلط قوي عن الكونفيدنسيال ببعض بجد بالعكس الناس المتكبره دي هي اقل ناس عندها ثقه في نفسها. لو انا قاعده مكان
 وحسيت ان انا محتاجه ابين لكم احسن منكم بان انا ائتڪ عليكم، ده معناها ان انا من جوه احس ان اوحش منكم. اسفه يا جماعه
 اي حد بيتنك سقطه في الارض، او او عنده مشكله نفسيه ماه وحس ان هو اقل من الناس، ف لا دونت كونفيوز التكبر بالثقه في
 النفس لا بالعكس الناس اللي واثقه في نفسها بجد مش محتاجه تثبت لك اصلا انها جامده، مش محتاجه تثبت لك ايه ده انا اجمد
 منك، وانا هحط عليكي انا هتکلم بتانك عشان تعفي اجد منك، لا الناس عارفه انها فوق قوي من جوه حاسه انا اصلا في حته ثانيه،
 عمرها ما هحسسك بده بالعكس هيكونوا جوه حسين كده بس من بره هيحسوا الناس اللي حوالهم كلهم ان هم كمم والزاز
 والطاف فا او عوا تقعوا في الفخ بينكم عشان عايزين تبينوا انكم واثقين في نفسکم، انكم تتنك على حد، تعاملوا حد بمناخيرك فوق،
 او تبقوا تتعاملوا بطريقه وحشه عشان بس تكونوا ايه احسن منهم، لا الحاجات دي بتكون من جوه، وكل لما تحاولي تتنكي عشان
 تباني انك واثقه في نفسك اڪثر، هيبقى شكلك اهل ومش هتکسبي اي حاجه، فاعى تقعوا في الفخ ده لانه فخ بشع وهتأخذ بسيئات،
 وهتدخل نار بجد. انا في يوم من الايام وقت الاوقات ما كنتش بعرف اتقبل لما حد يقول لي كومبلمنت، يقول لي شكلك حلو قوي
 النهارده، اول اه شكرا س، انا حلو تيش ده اه جبته ب 10 جنيه من التوكي، ايه في في ايه في ان انا يعني علامه من عدم الثقه في
 النفس، ان انتم ما بتعرفوش حد يقول لكم شكلکم حلو، او ايه الجمال ده، ايه اللزازه دي، وتاخذو وتقولوا شكرا. ركزوا قوي ان
 لما حد يشكر فيکم، او يمدح، تقولوا شكرا، ثانك يو فيري ماتش ان موف اون، ما نقعدش بقي نعيد ونزيد فيها، ده ات شوز
 كونفيدنس اشوز. انا يعني عارفه ان انا انت قمر، ما عارفه، بس مش هقوللك، ما انا عارفه تكبر، هقوللك شكرا خل مش محتاجين
 نقعد نبرر، مش نرد كومبنت الا لو انت فعلا شايفه حاجه عايزه تردبها، بس انت حلوه، وانت قمر لا لو انا شايفه حاجه عايزه اردها
 هرد، بس لو انا مش شايفه حاجه، او انا مش واخده عادي يعني مش محتاجه تثبتي انك تستاهلي الكومن دي، انت تستاهليها حلوه
 انت حلوه، اسكتي اوڪي. انا دلوقتي هقول اڪثر ب فيهم كفرال ممكن 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 خلطني اثق في نفسي، ان انا مش بفكر في
 حد، يعني ايه انا مش مهتمه باي حد ثاني، 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 كل يوم، واعيش حياه
 احسن، واكون مبسوطه مع عيلتي، واخلي بالي منهم، وكل يعني انا اللي شاغلني، واللي شاغل بالي، واللي واخذ اغلبه تفكيري هو

نفسي، وازاي اطور من نفسي واحسن، وازاي اعمل احسن، وازاي يبقي احسن، اطور اعمل، ومش بفكر في حد، انا ليه افكر؟ خلي يعني اغلبه الانرجي اللي في مخك، اغلبه الكلام اللي في مخك يكون بيدور حوالينك انت، وازاي هتبقي احسن، انت هتحسن من نفسك، وزني 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 تيجي تفكروا في حد تاني مثلا تقولوا ايه ده فلان جاب ايه، ولا عمل اترقي 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 هتبقي مبسوطه اكثر، وهتبقي واثقه في نفسك اكثر. طيب هدخل على بيب 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، واوعوا 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 بيب، 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 أغلبه البنات كده، انا اسفه يا جماعه، بس هو بجد أغلبه البنات كده، احنا بنحاول نسعد يعني اللي حوالينا عشان يحبونا، انا هديكي كده حته مني، هديكي كليتي عشان تحبيني. لا، الحب مش بيجي كده بالعكس اصلا في العلاقات، انت كل اما بتدي تدي، وما بتاخدي هتحسي بريزنت منت حسي ايهذا ديتك كثير قوي، وتيجي في يوم الايام هتكوني مش طايقاه من كتر ما انت حاسه انك اديتي مش طايقاه، طايقه وشك، انا اديتك كثير قوي وانت ما ادتنيش حاجه. ف بيب 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 الزيادة عن اللزوم بيقبل من فالو بتاعتك، بتقلي ليه اعتذري لما تكوني فعلا محتاجه تعتذري، بس الاعتذار العمال على بطل مالوش لازمه، ده بجد بيقبل من قمتك، ومالوش اي 60 لازمه. طيب واخر واحده قبل ما نوقف، ثق في النفس وندخل الثقة في الابتي، ودي هتبقي 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، هيبقي 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 تكلمو مع حد، دعوا يا تروحووا تكلمو مع ربنا يا تكلمو 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 كثير 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

Summarized by © lakhasly.com