

الجزء الثامن

## الأوقات الحلوة





ايه احلي النكت اللي بتحبها ؟



ايه الحاجات اللي بتحب تعملها ؟

## السعادة و الرضا

بيبقى مفيد اوي انك تفكر في كمية السعادة و المتعه الي بتحسها في الاوقات الحلوه.  
و ده بيكون حقيقي و واضح لما بتحس بانك زعلان او مضايق.

السعادة : معناها كمية المتعه اللي بتكون عندك و انت بتعمل حاجه  
الرضا : كمية الرضا اللي بتبقي عندك و انت بتعمل الحاجه دي

كمية السعادة و الرضا اللي بتكون عندك انت بس اللي تقدر تحدد هي اد ايه.

تقدر تقيس درجة السعادة و الرضا اللي عندك عن طريق مقياس السعادة و الرضا :

### مقياس السعادة



## مقياس الرضا



10 اكبر درجات الرضا

9 رضا كبير

8

7

6 رضا متوسط

5

4

3 رضا معقول

2

1 اقل درجات الرضا

استعمل الجدول اللي في الصفحة الجايه عشان تخطط لأكبر عدد من الاوقات الحلوه للاسبوع الجاي.

في نهاية كل يوم استعمل مقياس السعاده و الرضا عشان تشوف انت مبسوط اد ايه

استعمل الجدول ده عشان تخطط لأكبر عدد من الاوقات الحلوه للاسبوع الجاي.

| الجمعة | الخميس | الاربعاء | الثلاثاء | الاثنين |             |
|--------|--------|----------|----------|---------|-------------|
|        |        |          |          |         | 9<br>صباحا  |
|        |        |          |          |         | 11<br>صباحا |
|        |        |          |          |         | 1<br>مساء   |
|        |        |          |          |         | 3<br>مساء   |
|        |        |          |          |         | 5<br>مساء   |
|        |        |          |          |         | 7<br>مساء   |
|        |        |          |          |         | 9<br>مساء   |
|        |        |          |          |         | 11<br>مساء  |

بعد ما خلصت الجزء ده من الكتاب اعتقد ان اهم حاجه عن الاوقات الحلوه هي :

