

## تقدم وخطط (PACE & PLAN)

### تقدم PACE

عند التفكير فيما ستفعله كل يوم، احرص على التقدم بانضباط - حافظ على إبقاء التوازن صحيًا بإنجاز الأنشطة التي تتضمن العمل والراحة واللعب.

اللعب Play	الأنشطة المرححة التي تمنحك الشعور بالمتعة. يمكنها أن تكون أنشطة فردية، وأنشطة يمكن القيام بها مع العائلة أو الأصدقاء.
تحقيق Achieve	الأنشطة الهادفة التي تمنحك إحساسًا بالإنجاز أو بالجدارة. أمثلة عليها: العمل، مساعدة الآخرين، تقديم خدمة، الأعمال التي يمكنك القيام بها بنفسك، البستنة.
الاهتمام Care	كن لطيفًا مع نفسك. تأكد من تخصيص وقت ووضع جدول زمني لفترات الراحة والاسترخاء. قم بإجراء تغييرات صحية على نظامك الغذائي وروتين نومك. لا تضغط على نفسك إذا فقدت هدفًا - عد إلى المسار الصحيح من خلال التركيز على نشاطك التالي.
النشاط Energy	سيساعد القيام بأي نشاط على تحفيزك وتنشيطك. افعل شيئًا بغض النظر عن شعورك! سيحسن حالتك المزاجية إذا كنت تشعر بالاكئاب، ويساعدك على استهلاك الطاقة الناتجة عن استجابة الأدرينالين إذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق أو الغضب.

## خط PLAN

<p>تحضير Prepare</p> <p>قرّر ما الذي ستفعله ومتى وكيف ومع من. خصّص وقتاً كل يوم للتخطيط في اليوم التالي، ربما في فترة المساء. كن واقعياً بالنسبة للأمال التي ترغب بتحقيقها - لا تجعل أهدافك عالية جداً.</p>	
<p>وضع قائمة List</p> <p>حدّد أولويات ما هو الشيء الأكثر أهمية، الأكثر إلحاحاً، الأكثر فائدة، الأكثر فاعلية، لتقوم به. اكتبها (استخدم المخطط الأسبوعي أو المفكرة أو دفتر ملاحظات)</p>	
<p>التصرّف Action</p> <p>افعلها! على الرغم من وبغض النظر عن طريقة تفكيرك أو شعورك.</p>	
<p>الملاحظة Notice</p> <p>لاحظ كيف يؤثر النشاط عليك. إذا كان غير مفيداً، فاسأل نفسك إن كان بإمكانك فعل أي شيء بشكلٍ مختلف، أو ربما تقرّر عدم القيام به مرة أخرى. إذا كان له تأثير مفيد أو إيجابيٍ عندها خطط لفعل المزيد. ماذا يمكنك أن تفعل أيضاً؟</p>	