

يا صباح و مسالخير على توقيتكن ..
بداية بودكاست ع بالبال
ليش ع بالبال، لأنو بالبال كلشي بيبقى وما بينتسى
و حوار لنحكي عن ايجابية التفكير

سؤال منسألو، فيه أشخاص نجحوا بتحقيق أحلامهم
وتحويلها لقصص أسطورية؟
الجواب موجود بعظماء العصر لنحنا فيه و ممن

1. ستيف جوبز: كان مؤسس شركة آبل وأحد أبرز رواد
التكنولوجيا في العصر الحديث. نجح في تحقيق حلمه
بتطوير منتجات تكنولوجية مبتكرة و ثورية مثل الآيفون
والآيباد، وأصبح قصة نجاحه أسطورية.

2. أوبرا وينفري: هي إعلامية ومقدمة تلفزيونية أمريكية.
تحولت من وضع صعب في طفولتها إلى أن أصبحت
واحدة من أثرياء العالم، وأسست شبكتها التلفزيونية
الخاصة وأصبحت شخصية مؤثرة في مجال الإعلام
والترفيه.

3. جي كي رولينغ: كاتبة سلسلة هاري بوتر الشهيرة، والتي
حققت نجاحًا عالميًا كبيرًا. كانت تواجه العديد من
الصعوبات والرفضات قبل أن تنجح في نشر روايتها الأولى،
ولكنها استمرت في العمل وأصبحت واحدة من أكثر الكتاب

مبيغًا في التاريخ.

4. إيلون ماسك: رائد الأعمال والملياردير الأمريكي، ومؤسس شركات مثل تسلا وسبيس إكس. نجح في تحقيق أحلامه في مجالات السيارات الكهربائية واستكشاف الفضاء، وأصبح قصة نجاحه ملهمة للكثيرين.

فالبدايات هي طريق بوصلك لمسار جديد ومثل ما بتفكر
و تجرب ترسم خططك حياتك بتمشي

و لو تسأل حالك فترات العزلة يلي بتختارها ليش!
شو يلي بيدفعك لتأخذ أمانك بزاوية بدون أي وجود غير
نفسك!

ك جواب علمي، علم النفس بقلك :
أوقات من تفكيرك المتواصل بأمور بعيدة عن واقعك
و عدم فصلك بين الحياة و الأحلام
العقل بيرمج بعدك عن المحيط، ما بتعود تتقبل أفكار
لحوليك ..

و يمكن توجيه حياتك لنمط معين بكون أنضج من العقول
يلي حوليك

و السبب الحياتي المعروف، الوضع والضغط والقلق عن بكرا
مصير مجهول و كتير أمور بتتغير باختلاف الأشخاص
وهون بيبقى دورك تجاه حالك، كيف تخلي نفسك ما

تسوء، فيه مقولة بتحكي " أسوء شي بصير بعد فيه
الأسوء، و الأسوء ما صار "

وجّه عقلك لحياة بتتمناها ممكن الطريق يطول و تصادف
سلبية و عوائق كتير بس طالما بتعرف شو بدك و كيف لازم
تكمل

وخلي دايماً عندك فكرة، كل شعور هوي فترة
مافي حزن بدوم ولا فرح بدوم. إنت الوحيد يلي بتبقى
مترافق معن ولو تعرف تأقلم نفسيتك على عدم التأثير رح
ترتاح كتير

ومتل ما دايماً منسأل حالنا، عنجد الحياة حلوة؟
أو فيها يوم حلو متل مابدنا!!

أكيد حلوة و أكثر ما بتتصور و الأيام يلي بترسمها بتكون
متل ماهيي و بتضطبط بس هاد كلو لما تعرف كيف تعيش
الموت و الفقد بذات نفسن و بتعظيم النتائج إذا بتفكر
بمنطق فهنن مصير لكل و بأوقات كتيرة راحة لإلك أو
للشخص نفسو

كيف تبرمج عقلك ليفكر، بتسهل الحياة عليك و بتتغير
نظرتك لكلشي ..

لما تعرف كلو مقدّر و أوقات منقدر نعمل لعبة على القدر
باختيارنا و كيف نحافظ عليه

ما في شي بدوم غير إنت، و إنت قادر بكل يوم تكون عظيم
و ترسم قصة بتليق فيك

بصراحة، الحياة عبارة عن رحلة مليئة بالتحديات والفرص،
وكل واحد فينا قادر يحولها لقصة أسطورية. إذا عندك
هالنية، لازم تكون واثق من حالك وتمتلك رؤية واضحة
لمستقبلك.

عشان تبرمج عقلك على التفكير الإيجابي وتحقيق أحلامك،
لازم تبتي بتحدد أهدافك بوضوح. اكتب أحلامك
وتطلعاتك، وحاول تحققها بخطط واقعية. حط خطوات
قابلة للتنفيذ لتحقيق هالأهداف، وكون ملتزم بتنفيذها
بشكل منتظم.

ما تخاف من التغيير والتحويلات، هاد أمر طبيعي وما بينفع
تجنبه. احتضن التحديات واستفد منها لتنمو وتتطور
كشخص. ممكن تواجه عقبات وصعوبات على طول الطريق،
بس اعتبرها فرص للتعلم والنمو.

ما تنسى تعيش الحاضر وتستمتع بكل لحظة. ممكن عندك
أحلام كبيرة وطموحات ضخمة، بس ما تهمل الأشياء
الصغيرة يلي بتصير كل يوم. كون ممتن لكل شي عندك
وعيش بروح الامتنان.

وأهم شيء، ما تنسى إنو مش لحالك في هالرحلة. ابحت عن الدعم والتشجيع من الناس يلي حواليك، سواء كانوا أصدقاء أو عيلة أو معلمين. ممكن يكون عندهم نصائح قيمة أو تجارب مشابهة يلي بتقدر تستفيد منها.

بالنهاية، ما تنسى إنو رحلتك الشخصية هي أسطورة فريدة ما حدا غيرك بيعيشها. اعتني بحالك وشد حيلك وكون صبور، وبتلاقي إنو الحياة بتصير أجمل وألوانها أكثر بمجرد ما تقرر تكون جزء منها بكل إيجابية وحماس.

ومع نهاية الحلقة ، بتمنالكن يوم هني وبال مرتاح كنت ممكن رؤى من بودكاست عَ البال ،دايماً الخير يرافقكن