

**قاعدة**

**10-10-10**

**للقرارات الصعبة**

**عثمان بن عبدالله الصالح**

**alsaleh\_othman@**

10 years

10 months

10 minutes



**سوزي ويلش ألفت كتابا تشرح فيه  
القاعدة عنوانه 10-10-10 (مترجم  
بعنوان مسارك حياتك)، وتقول  
لاستخدام قاعدة 10-10-10 عليك أن  
تفكر بقراراتك في (٣) إشارات  
زمنية مختلفة:**

كيف ستشعر  
حيال هذا القرار  
بعد 10 دقائق؟

ماذا عن  
شعورك بعد  
10 سنوات  
من الآن؟

ماذا عن  
شعورك بعد  
10 أشهر  
من الآن؟

1

2

**قاعدة 10-10-10 تساعد على موازنة مشاعرك؛ فما تشعر به هذه اللحظة غالباً عاطفي وانفعالي، بينما ما يمكن أنه تشعر به في المستقبل مشوش وغير واضح.**

**هذا التفاوت يعطي الحاضر قوة  
كبيرة وتركيز أقوى، ولذلك عليك  
أن تتخيل خلال دقيقة 10 أشهر أو  
10 سنوات من الآن بنفس إحساسك  
هذه اللحظة.**

**المصدر بتصريف :**

<https://twitter.com/3almajid/status/1634986046386757634>



للاضمام مجاناً لرسائل تطوير الذات عبر  
الواتساب أرسل كلمة (اشترك) لرقم

**053 1606080**



برعاية

**متجر تطوير الذات**

لبيع الملفات التطويرية والتعليمية

[tatweeralthat.com](http://tatweeralthat.com)

شاركها مع غيرك ليستفيد