

## نموذج تلخيص كتاب في "برنامج بوصلة الطاقات"

اثير سالم محمد العنزي			الاسم المشارك:
مكتبة جرير	دار النشر	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي	عنوان الكتاب
113	عدد الصفحات	مدير الدقيقة الواحدة	اسم المؤلف
19 نوفمبر 2024	تاريخ إتمام القراءة	19 نوفمبر 2024	تاريخ بداية القراءة
القدره على التفكير والتعلم من خلال الخبرات السابقة، تحليل المواقف والتفكير فيها، التغلب على الصعوبات الفرق بين النشاط والإنتاجية، عندما تكون خائفاً فإن الأشياء تتحول للأسوأ اذا لم تفعل شيئاً، في التأني سلامه، التفكير في الامور والادراك، إن المعتقدات الباليه لا ترشدك للأفكار الجديده، ملاحظة التغييرات البسيطة تجعلك تتأقلم مع التغييرات الجذرية التي قد تصادفك مستقبلا			ملخص إجمالي للكتاب
إيجاد الجبن ليس هناك جبن الفأران القزمان التغلب على الخوف الاستمتاع بالمغامرة تذوق الجبن الجديد الاستمتاع بالتغيير			موضوعات الكتاب الرئيسية
المغامره وخوض تجارب جديده ، تجاهل الخوف والقلق والتغلب على الصعوبات العمل بجديده الايمان بقدراتي لحل المشاكل تجربة حلول جديده تجنب التفكير واتخاذ قرارات في حالة الخوف او الغضب التغلب على الخوف ان السير في اتجاه جديد يجعلك تعثر على مزيد من الافكار كسر حاجز الخوف التخيل والاستمتاع بالعمل الجديد قبل ان اعثر عليه التخلص من الافكار القديمه لكي تعثر على الافكار الجديده والإيجابية			خطوات عملية وأدوات تفيدني في مضاعفة إنتاجيتي وتحقيق أهدافي وإدارة أولوياتي
كلما كانت قطعة الجبن هامه بالنسبه لك فأنت بحاجة الى الاحتفاظ فيها رغم ماتواجهه من صعوبات، في بعض الأحيان تتغير الأشياء ولا تعود الى طبيعتها، اذا لم تتغير فمن الممكن ان تقنى ، عندما تتحرك متجاوزاً شعورك بالخوف سنشعر بالحرية			عبارات وأفكار ملهمة