

قبل أن تبدأ

قد يمر الأسبوع بسرعة حتى لا نتذكر منه إلا ما لم ننجزه. لكن بين المواعيد والمسؤوليات والمفاجآت، نكون قد شعرنا وتعلمنا وتغيرنا بطرق صغيرة لا نلاحظها دائمًا.

المراجعة الأسبوعية ليست تقييمًا للأداء. إنها فرصة لنرى ما منحنا طاقة، وما استنزفنا، وما كان مهمًا لنا، وما قد نحتاج إليه في الأيام القادمة. حتى الأسبوع الصعب يحمل أحيانًا شيئًا يستحق الفهم.

تعامل مع الأسئلة كحديث لطيف مع نفسك. لست مطالبًا بإثبات أنك كنت منتجًا أو سعيدًا طوال الوقت. تجربتك تستحق الاهتمام حتى لو بدت عادية.

جرب هذا: اختر شعورًا تكرر خلال الأسبوع، واسأل نفسك عما قد يكشفه لك عن احتياجاتك.

قد يحمل الأسبوع جهدًا وراحة وخيبة وضحكًا وتعلمًا. والمراجعة الأسبوعية ليست تقييمًا للأداء؛ فأنت أكثر من قائمة المهام التي أنجزتها. الانتباه إلى اللحظات العادية قد يكشف لنا ما يهمنا حقًا.

تدعوك موضوعات الأيام إلى ملاحظة طاقتك واحتياجاتك وعلاقاتك وتقديمك الصغير ومساحة الراحة. وفي نهاية الأسبوع، اسأل نفسك عما ساندك وما استنزفك. قد تكتشف حدًا تحتاج إلى حمايته، أو عادة تريد تعديلها، أو لحظة تستحق التقدير.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «المراجعة الأسبوعية» ببطء. اختر إجابة صادقة بدل إجابة مثالية، وامنح نفسك وقتًا للملاحظة. لا تحتاج إلى كتابة كل شيء أو تغيير حياتك في أسبوع واحد. لاحظ ما يتكرر، وما يساعدك، وما تحتاج إليه. يمكنك العودة إلى أي صفحة حين تشعر أنك مستعد.

بكل الحب، خطوة صغيرة تكفي لتبدأ.

المراجعة الأسبوعية

اختيار نية

الاثنين

متى ظهر موضوع «اختيار نية» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «اختيار نية» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «الطاقة والانتباه» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «الطاقة والانتباه» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الأربعاء

متى ظهر موضوع «الاحتياجات والمشاعر» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «الاحتياجات والمشاعر» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

المراجعة الأسبوعية

علاقتي هذا الأسبوع

الخميس

متى ظهر موضوع «علاقتي هذا الأسبوع» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «علاقتي هذا الأسبوع» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الجمعة

متى ظهر موضوع «التقدم الصغير» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «التقدم الصغير» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

السبت

متى ظهر موضوع «الراحة والاستمتاع» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «الراحة والاستمتاع» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

المراجعة الأسبوعية

ما تعلمته

الأحد

متى ظهر موضوع «ما تعلمته» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «ما تعلمته» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟
