

المراجعة الشهرية

قبل أن تبدأ

بعض التغيرات هادئة إلى درجة أننا لا نلاحظها يومًا بيوم. لكن الشهر يمنحنا صورة أوسع: المشاعر التي عادت، والقرارات التي اتخذناها، والعلاقات التي ساندتنا، والاحتياجات التي أصبحت أوضح.

التأمل ليس مقارنة بيننا وبين صورة مثالية يجب أن نصل إليها. بل رؤية أنفسنا كما نحن، بصدق ورحمة. وقد يكون التقدم حدًا جديدًا وضعناه، أو رد فعل أكثر هدوءًا، أو مجرد ملاحظة نمط متكرر في وقت أبكر.

في نهاية الشهر، امنح نفسك وقتًا للنظر إلى الوراء قبل الركض نحو هدف جديد. ما الذي تغير؟ وما الذي بقي كما هو؟ وما الذي يحتاج إلى اهتمام أكبر؟

جرب هذا: اختر فكرة واحدة تعلمتها هذا الشهر، وحولها إلى نية صغيرة، لا إلى وعد يثقل عليك.

تمنحنا المراجعة الشهرية رؤية أوسع من يوم واحد. قد لا نلاحظ التغيرات الصغيرة حين تحدث، لكنها تصبح أوضح عبر الأسابيع: استجابة أهدأ، أو حد جديد، أو احتياج عرفناه أخيرًا.

لسنا نقارن أنفسنا بصورة مثالية يجب أن نصل إليها، بل نلاحظ ما حدث فعليًا بصدق ورحمة. تأمل المشاعر المتكررة والعلاقات والاختيارات ونقاط القوة. ثم اختر نية صغيرة للشهر القادم، واجعلها دعوة لطيفة لا مطلبًا جديدًا يثقل عليك.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «المراجعة الشهرية» 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 الشهرية

مشاعر الشهر

الاثنين

متى ظهر موضوع «مشاعر الشهر» 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 «مشاعر الشهر» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

المراجعة الشهرية

الموضوعات المتكررة

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «الموضوعات المتكررة» 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 «الموضوعات المتكررة» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

المراجعة الشهرية

علاقاتي

الأربعاء

متى ظهر موضوع «علاقاتي» 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 «علاقاتي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

المراجعة الشهرية

تغيّر احتياجاتي

الخميس

متى ظهر موضوع «تغيّر احتياجاتي» 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 «تغيّر احتياجاتي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

المراجعة الشهرية

القوة والنمو

الجمعة

متى ظهر موضوع «القوة والنمو» 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 «القوة والنمو» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

المراجعة الشهرية

ما أستطيع تركه

السبت

متى ظهر موضوع «ما أستطيع تركه» 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 أستطيع تركه» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

المراجعة الشهرية

نية الشهر القادم

الأحد

متى ظهر موضوع «نية الشهر القادم» 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 «نية الشهر القادم» أو التعامل معه بطريقة أطف؟
