

ليست كل فكرة بحاجة إلى من يسمعها، ولا كل مشاعرنا بحاجة إلى تفسير مرتب أو حل فوري. أحيانًا نحتاج فقط إلى صفحة هادئة نكون فيها صادقين تمامًا مع أنفسنا.

هذه المساحة للكلمات التي لم نقلها، وللآمال التي احتفظنا بها، وللأسئلة التي لم نجد لها إجابات بعد. يمكنك أن تكتب كلمات متفرقة، أو تغيّر رأيك، أو تترك جملة غير مكتملة.

خلال الأيام السبعة، جرّب طرقًا مختلفة للحديث مع نفسك: ذكرى، أو رسالة لم تُرسل، أو أمنية خاصة، أو كلمات إلى الشخص الذي تصبح عليه. لا شيء هنا يحتاج إلى إبهار أحد.

جرّب أن تبدأ بجملة: لو استطعت أن أقول ما بداخلي دون خوف من الحكم عليّ... ثم اترك الكلمات تأتي كما هي.

بعض الأفكار تحتاج إلى مساحة قبل أن تصبح واضحة. قد تحمل الصفحة الخاصة جملة غير مكتملة، أو رسالة لم تُرسل، أو ذكرى، أو سؤالًا، أو أملًا لم يحن وقت مشاركته.

لا توجد نبرة صحيحة للكتابة هنا. يمكنك أن تكون حائزًا أو ممتنًا أو غاضبًا أو متفائلًا، وربما كل ذلك معًا. خلال الأيام السبعة ستتأمل كلمات لم تقلها وآمالًا خاصة وذكريات ورسائل إلى نفسك. لا شيء هنا يحتاج إلى إبهار أحد أو الوصول إلى خاتمة مثالية.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «الكتابة الحرة» 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.

صفحة لي وحدي

كلمات لم أفلها

الاثنين

متى ظهر موضوع «كلمات لم أفلها» 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 «كلمات لم أفلها» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

---

---

---

---

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «آمالي الخاصة» 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 «آمالي الخاصة» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

---

---

---

---

الأربعاء

متى ظهر موضوع «ذكرى أحملها» 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 «ذكرى أحملها» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

---

---

---

---

الخميس

متى ظهر موضوع «ما أحتاج إلى سماعه» 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 أحتاج إلى سماعه» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

---

---

---

---

الجمعة

متى ظهر موضوع «الشخص الذي أصبح عليه» 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 «الشخص الذي أصبح عليه» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

---

---

---

---

السبت

متى ظهر موضوع «رسالة لطيفة لنفسي» 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 «رسالة لطيفة لنفسي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

---

---

---

---

الأحد

متى ظهر موضوع «إلى نفسي في المستقبل» 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 «إلى نفسي في المستقبل» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

---

---

---

---