

كثيرًا ما نختصر ما نشعر به في كلمات قليلة: سعيد، حزين، قلق، أو متعب. لكن ما يحدث بداخلنا أعمق بكثير من هذه الكلمات.

أحيانًا نقول إننا غاضبون، بينما ما يؤلمنا حقًا هو الخذلان. ونظن أننا حزينون، بينما ما نشعر به هو الوحدة، أو الحنين، أو خيبة أمل لم نعرف كيف نعبر عنها.

وقد نشعر بأشياء تبدو متناقضة؛ نحب ونغضب، نمتنّ ونحزن، ونشتاق إلى شيء نعرف أنه لم يكن مناسبًا لنا. مشاعرنا ليست دائمًا بسيطة أو واضحة، وليس مطلوبًا منا أن نفهمها كلها في اللحظة نفسها.

لكن حين نتعلم أن نسَمّي ما نشعر به، نبدأ في فهم أنفسنا بصورة أعمق. نلاحظ ما يؤلمنا، وما يطمئنا، وما نحتاج إليه، وربما ما نحاول تجاهله دون أن ندري.

هذه المفكرة ليست مكانًا للإجابات المثالية، بل مساحة للصدق مع النفس.

لا تحتاج إلى كتابة الكثير، ولا إلى معرفة كل الإجابات. يكفي أن تمنح نفسك بضع دقائق من الانتباه، وأن تسمح لمشاعرك بأن تكون كما هي، دون حكم أو لوم.

المشاعر رسائل وليست أوامر. فالقلق لا يعني دائمًا وجود خطر، والغضب لا يفرض علينا التصرف فورًا. قد يشير الشعور إلى احتياج أو ذكرى أو حدّ شخصي أو يوم مرهق. وحين نجد له اسمًا أدق، تصبح لدينا مساحة لاختيار استجابتنا.

استخدم العجلة بوصفها دليلًا للكلمات لا اختبارًا أو تشخيصًا. ابدأ بشعور عام ثم انتقل إلى الكلمات الأكثر تحديدًا. قد تناسبك عدة مشاعر في الوقت نفسه. لاحظ ما سبق الشعور، وأين يظهر في جسدك، وما الذي قد يساعدك. ليس عليك إصلاح كل شعور حتى تتعلم منه.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

ابدأ بالشعور الأقرب إليك، ثم اختر كلمة أدق من العجلة. لا توجد إجابة مثالية.

عجلة المشاعر



التاريخ: _____

ما الشعور الأساسي الأقرب إليّ؟

السعادة | الحزن | الغضب | الخوف | الضيق | الدهشة | النفور

ما المشاعر الفرعية الأكثر دقة؟ اختر حتى ثلاثة من العجلة.

ما شدة الشعور؟

⑤ ④ ③ ② ①

ما الذي قد يكون أثار الشعور؟

علاقة | عمل | توقعات | ذكرى | أفكاري | لا أعرف

ما الذي أحتاج إليه الآن؟

راحة | تفهّم | وضوح | تواصل | أمان | مساحة

ملاحظة الخير في التفاصيل الصغيرة

ليس الامتنان إنكارًا لما يؤلمنا. بل هو فرصة لأن نرى ما يساندنا أيضًا، حتى في الأيام التي لا تسير كما نتمنى.

قد يكون الامتنان لشخص، أو فرصة، أو لحظة هدوء، أو لقدرتنا على المحاولة من جديد.

في الصفحات القادمة، سننظر إلى الامتنان من زوايا مختلفة كل يوم، حتى لا تصبح الإجابات عادة نكررها دون تفكير.

الامتنان ليس واجبًا بأن نكون سعداء طوال الوقت. يمكنك تقدير لطف شخص ما مع شعورك بالحزن أو التعب. كلا الأمرين قد يكون صحيحًا. وحين يتحول الامتنان إلى واجب ثقيل، يفقد شيئًا من معناه الجميل.

تعود أفكارنا بسهولة إلى المهام غير المكتملة والمواقف الصعبة. لكن ملاحظة كلمة مطمئنة أو جهد صغير أو لحظة راحة تساعدنا على رؤية صورة أوسع ليومنا. تستكشف الأيام السبعة الأشخاص والجهد والمفاجآت والراحة والتفاصيل الصغيرة. تفصيلة صادقة واحدة أغنى من قائمة طويلة نكررها دون تفكير.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «الامتنان» 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.

الاثنين — ملاحظة التفاصيل الصغيرة

لحظات امتنان

ما اللحظة الصغيرة التي جعلت يومي أخف؟

ما الشيء الذي لاحظته اليوم رغم أنني أتجاهله عادة؟

ما التفصيلة البسيطة التي منحتني راحة؟

كيف شعرت حين انتهت إليها؟

الثلاثاء — أشخاص لهم أثر

لحظات امتنان

من جعلني أشعر بأنه يراني ويفهمني مؤخرًا؟

ما اللفتة الطيبة التي ما زلت أتذكرها؟

ما الذي أقدره في شخص قريب مني؟

كيف يمكنني التعبير عن هذا التقدير؟

الأربعاء — تقدير جهدي

لحظات امتنان

ما الجهد الذي بذلته اليوم حتى لو لم يلاحظه أحد؟

ما الموقف الصعب الذي تجاوزه؟

ما القوة التي ساعدتني اليوم؟

كيف أفدّر محاولتي دون انتظار نتيجة مثالية؟

الخميس — مفاجآت لطيفة

لحظات امتنان

ما الذي حدث بطريقة مختلفة عما توقعت؟

هل كانت هناك مفاجأة لطيفة ولو بسيطة؟

ماذا علمتني هذه اللحظة عن الانفتاح على الجديد؟

ما الفرصة التي أشعر بالامتنان لوجودها؟

الجمعة — ما أملكه الآن

لحظات امتنان

ما الذي يمنحني الاستقرار في حياتي؟

ما القدرة أو المورد الذي أشعر بالامتنان له؟

ما العادة التي تساعدني بهدوء؟

ما الشيء الذي سأفتقده لو لم يكن موجودًا؟

السبت — الراحة والفرح

لحظات امتنان

متى شعرت بالراحة هذا الأسبوع؟

ما الذي أسعدني دون أن يرتبط بإنجاز؟

ما التفصيلة التي منحتني إحساسًا بالدفء؟

كيف أفسح لها مساحة أكبر في حياتي؟

الأحد — أسبوع من الامتحان

لحظات امتنان

ما اللحظة التي أودّ الاحتفاظ بها من هذا الأسبوع؟

ما التصرف الذي فعله شخص وكان له أثر في نفسي؟

ما الذي تعلمت تقديره في نفسي؟

ما الشيء الصغير الذي أريد الانتباه إليه الأسبوع القادم؟

أسئلة أعمق، وإجابات لا تحتاج إلى الكمال

ليست الأسئلة هنا اختبارًا، بل دعوة للانتباه إلى ما يحدث بداخلنا.

كل يوم يحمل زاوية مختلفة: التوقعات، والأنماط، والاحتياجات، والعلاقات، والتعلم، والراحة، والتأمل.

يمكنك كتابة سطر واحد أو أكثر. الأهم أن تمنح نفسك فرصة للفهم.

اكتشاف الذات لا يحدث دائمًا في لحظة كبيرة. قد يبدأ بملاحظة رد فعل يتكرر، أو رغبة لا نعبّر عنها، أو فكرة اعتدنا تصديقها دون سؤال. أحيانًا يفتح سؤال صادق بابًا أغلقته مشاغل الأيام.

تأخذك الموضوعات السبعة عبر التوقعات والأنماط والاحتياجات والعلاقات والتعلم والراحة والتأمل. اكتب عما حدث فعلًا لا عما تعتقد أنه كان ينبغي أن يحدث. يمكنك التوقف عند سؤال صعب أو العودة إليه لاحقًا. وفي نهاية الأسبوع، ابحث عن الفهم لا عن الدرجات.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «اكتشاف الذات» 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.

الاثنين — التوقعات

أسئلة أعمق

ما التوقع الذي أثار في مشاعري اليوم؟

هل عبّرت عنه بوضوح، أم افترضت أن الآخرين يعرفونه؟

ماذا قلت لنفسي عندما سارت الأمور على غير ما تمنيت؟

كيف أتعامل بمرونة أكبر مع نتيجة مختلفة؟

الثلاثاء — الأنماط

أسئلة أعمق

ما رد الفعل المألوف الذي لاحظته في نفسي اليوم؟

ما الشعور الذي ربما كان وراءه؟

ما الذي كنت أحاول حمايته أو تجنبه؟

ما الاستجابة المختلفة التي يمكنني تجربتها لاحقًا؟

الأربعاء — الاحتياجات

أسئلة أعمق

ما الذي احتجت إليه وترددت في طلبه؟

ما الذي خشيت حدوثه لو طلبته؟

كيف أثر صمتي في مشاعري؟

كيف أعبر عن احتياجي بلطف ووضوح؟

الخميس — العلاقات

أسئلة أعمق

ما الموقف الذي بقي في ذهني من تواصلتي اليوم؟

متى شعرت بأنني مفهوم أو أسوء فهمي؟

متى احترمت حدودي ومتى تجاهلتها؟

ما الحديث الصادق الذي قد يساعدني؟

الجمعة — ما تعلّمته

أسئلة أعمق

ما الذي فاجأني في نفسي هذا الأسبوع؟

ما الموقف الصعب الذي أحسنت التعامل معه؟

ما النمط الذي بدأت أفهمه بوضوح؟

ما الذي أصبحت مستعدًا لتركه خلفي؟

السبت — الراحة

أسئلة أعمق

ما معنى الراحة حين لا أحتاج إلى استحقاقها؟

ما الذي يسعدني دون أن يرتبط بإنجاز؟

ما المسؤولية التي يمكن تأجيلها؟

ما الذي يساعدني على استعادة طاقتي اليوم؟

الأحد — التأمل

أسئلة أعمق

ما المشاعر التي تكررت معي هذا الأسبوع؟

ما المواقف التي أثارتها؟

ماذا تعلمت عن احتياجاتي أو حدودي؟

ما النية اللطيفة التي أبدأ بها الأسبوع القادم؟

نحن غالبًا أرفق بمن نحبهم مما نحن بأنفسنا. نتفهم أخطاءهم، ونلتمس لهم العذر في أيامهم الصعبة، ونذكرهم بأن موقفًا واحدًا لا يحدد قيمتهم. لكن حين نتعثر نحن، قد يصبح صوتنا الداخلي أقسى الأصوات.

الرفق بالنفس لا يعني تبرير الأخطاء أو الادعاء بأن كل شيء بخير. بل أن نتعامل مع أنفسنا بصدق واهتمام، كما نفعل مع شخص عزيز. نستطيع تحمّل المسؤولية دون قسوة، والسعي إلى التغيير دون أن نعامل أنفسنا كأننا مشكلة.

خلال هذا الأسبوع، انتبه إلى الكلمات التي تقولها لنفسك حين لا تسير الأمور كما تريد. من أين جاءت؟ وماذا قد يتغير لو أضفت إلى محاسبة نفسك شيئًا من التفهّم؟

جرب هذا: حين يعلو صوت النقد بداخلك، اسأل نفسك: هل كنت سأقول هذه الكلمات لشخص أحبه؟ ثم اختر عبارة صادقة وأكثر لطفًا.

قد يحوّل صوت النقد الداخلي موقفًا واحدًا إلى حكم على هويتنا: «ارتكبت خطأ» تصبح «أنا فاشل». يساعدنا الرفق بالنفس على الفصل بين الفعل وقيمتنا كأشخاص. نستطيع الاعتراف بالخطأ وإصلاح ما نستطيع دون فقدان احترامنا لأنفسنا.

قد يجعلنا السعي للكمال أو الشعور بالذنب عند الراحة أو صعوبة قبول المساعدة نرى اللطف مع النفس شيئًا غير مألوف. تخيل ما كنت ستقوله لصديق عزيز يمر بالموقف نفسه. هل تستطيع أن تمنح نفسك بعض هذا الصبر؟ الفائدة ليست ألا تتعثر، بل أن تتعلم النهوض دون إضافة قسوة الحكم على نفسك.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «الرفق بالنفس» 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.

الرفق بالنفس صوت النقد الداخلي

الاثنين

متى ظهر موضوع «صوت النقد الداخلي» 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 «صوت النقد الداخلي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «حين أخطئ» 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 «حين أخطئ» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الرفق بالنفس
السعي إلى الكمال

الأربعاء

متى ظهر موضوع «السعي إلى الكمال» 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 «السعي إلى الكمال» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الرفق بالنفس

تقبّل الاهتمام

الخميس

متى ظهر موضوع «تقبّل الاهتمام» 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 «تقبّل الاهتمام» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الرفق بالنفس

تقدير نقاط قوتي

الجمعة

متى ظهر موضوع «تقدير نقاط قوتي» 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 «تقدير نقاط قوتي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الرفق بالنفس

الراحة بلا ذنب

السبت

متى ظهر موضوع «الراحة بلا ذنب» 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 بلا ذنب» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الأحد

متى ظهر موضوع «وعد لطيف 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 «وعد لطيف لنفسي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

قبل أن تبدأ

تؤثر علاقاتنا في الطريقة التي نعيش بها أيامنا. قد تمنحنا الأمان والقرب والشعور بأن هناك من يفهمنا، وقد توقيظ أيضًا مخاوف قديمة وتوقعات لم نتحدث عنها، أو لحظات ننسى فيها احتياجاتنا.

الحدود ليست عقابًا للآخرين ولا جدارًا يفصلنا عنهم. إنها طريقة واضحة للتعبير عما يناسبنا، وما يصعب علينا، وما نستطيع تقديمه بصدق. فالعلاقة الدافئة تتسع لاحتياجات الطرفين ومشاعرهما وحدودهما.

هذا الأسبوع فرصة لملاحظة العلاقات التي تشعر فيها أنك على طبيعتك، وتلك التي تضطر فيها إلى إخفاء جزء من نفسك حتى تتجنب الخلاف. تأمل الفرق بين العطاء باختيارك والعطاء لأنك تخشى الرفض.

جرب هذا: قبل الموافقة على طلب، امنح نفسك لحظة لتسأل: هل أريد فعلًا أن أقول نعم؟ وهل أملك الوقت والطاقة؟

الحدود السليمة ليست جدرانًا أو عقابًا للآخرين. إنها تعبير عما نستطيع تقديمه برغبتنا وما نحتاج إليه لنشعر بالاحترام. ويمكن للحدود أن تكون لطيفة وحازمة في الوقت نفسه، وأن تتسع للعلاقة لاحتياجات الطرفين.

ربما تعلم بعضنا أن قول «لا» يخيّب أمل الآخرين، أو أن طلب المساعدة أمانة، أو أن الاختلاف يهدد القرب. تستكشف الأيام القادمة الثقة والمساحة الشخصية والاحتياجات التي لا نقولها وإصلاح الخلافات. جرب جملة صغيرة مثل «أحتاج إلى وقت للتفكير». قد تحمي الحدود العلاقة بدل أن تنهياها.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «العلاقات» 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.

العلاقات والحدود

الشعور بالتفهم

الاثنين

متى ظهر موضوع «الشعور بالتفهم» 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 «الشعور بالتفهم» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

قول لا

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «قول لا» 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 «قول لا» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

احتياجات لم أعبر عنها

الأربعاء

متى ظهر موضوع «احتياجات لم أعبر عنها» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

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

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

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «احتياجات لم أعبر عنها» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

الخلاف وإصلاح العلاقة

الخميس

متى ظهر موضوع «الخلاف وإصلاح العلاقة» 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 «الخلاف وإصلاح العلاقة» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

الثقة

الجمعة

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

العلاقات والحدود

القرب والمساحة الشخصية

السبت

متى ظهر موضوع «القرب والمساحة الشخصية» 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 «القرب والمساحة الشخصية» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

العلاقات والحدود

اختيار علاقاتي

الأحد

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

أحيانًا نتخيل السلام الداخلي حياة خالية من القلق والخلاف والمشاعر الصعبة. لكن السلام قد يوجد حتى وسط عدم اليقين، وقد يبدأ بقرار هادئ: ألا نقاوم كل فكرة أو نتيجة لا تعجبنا.

هناك أمور تحتاج منا إلى فعل، وأخرى تحتاج إلى صبر أو تقبّل. وحين نتعلم الفرق بينهما، نوفر طاقتنا لما يهمنا حقًا. والراحة ليست مكافأة لا نستحقها إلا بعد الإنهاك.

خلال هذا الأسبوع، اقترب من ضجيج أفكارك، ومن اللحظات التي تشعر فيها بالسكينة، ومن التوقعات التي تحملها دون أن تنتبه. لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها لتصنع لحظة هدوء.

جرب هذا: سمّ شيئًا تستطيع التأثير فيه اليوم، وشيئًا يمكنك تركه غير مكتمل إلى حين.

السلام ليس مكافأة في نهاية يوم مثالي. قد يكون وقفة قصيرة وسط يوم غير مثالي؛ ردًا أهدأ، أو ترك فكرة تمر، أو قبول أن بعض الأسئلة لا تحتاج إلى إجابة هذه الليلة.

تحاول عقولنا حمايتنا باستعادة الأخطاء وتوقع المشكلات. قد يفيدنا ذلك أحيانًا وقد يرهقنا أحيانًا أخرى. تأمل ضجيج الأفكار وما تستطيع التحكم فيه والأمور غير المكتملة والراحة الجسدية والفرح البسيط. ربما تجد سلامك في الصمت أو الحركة أو التواصل أو الصلاة أو الطبيعة. دع تجربتك تقودك.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «السلام الداخلي» 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.

الاثنين

متى ظهر موضوع «ضجيج الأفكار» 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 «ضجيج الأفكار» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «ما أستطيع التحكم فيه» 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 التحكم فيه» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

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

السلام الداخلي
الأمر غير المكتمل

الخميس

متى ظهر موضوع «الأمر غير المكتمل» 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 «الأمر غير المكتمل» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الجمعة

متى ظهر موضوع «الهدوء في جسدي» 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 «الهدوء في جسدي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

السبت

متى ظهر موضوع «الفرح البسيط» 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 «الفرح البسيط» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

السلام الداخلي

معنى السلام بالنسبة إليّ

الأحد

متى ظهر موضوع «معنى السلام بالنسبة إليّ» 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 «معنى السلام بالنسبة إليّ» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

هل لاحظت أنك تتصرف بالطريقة نفسها في مواقف مختلفة، رغم أنك وعدت نفسك بالتغيير؟ تظهر الأنماط المتكررة في علاقاتنا وقراراتنا، وحتى في الحكايات التي نرويها لأنفسنا عما قد يحدث.

ربما ساعدنا رد فعل مألوف في وقت سابق على الشعور بالأمان، أو تجنب الخيبة، أو الحصول على القبول. لكن هذا لا يعني أنه ما زال يفيدنا اليوم. وفهم النمط لا يعني لوم أنفسنا عليه.

خلال هذا الأسبوع، انتبه إلى ما يسبق رد فعلك: شعور، أو افتراض، أو خوف، أو أمل. قد يمنحك الفضول مساحة صغيرة بين ما يحدث لك وبين ما تختار فعله بعد ذلك.

جرب هذا: حين يتكرر موقف مألوف، اكتب ما شعرت به، وما توقعته، واستجابة أخرى ربما كانت ممكنة.

النمط المتكرر استجابة اعتدناها حتى أصبحت شبه تلقائية. قد يظهر في الخلافات أو طلب الطمأنينة أو تفسير صمت الآخرين. وليس كل تكرار أمرًا سلبيًا؛ المهم أن نسأل إن كان ما زال يفيدنا.

بعض ردود أفعالنا كانت طرقًا مفهومة للتعامل مع مواقف قديمة. نستطيع تفهم سبب تعلمنا الاستجابة ثم اختيار ما إذا كنا نريد الاستمرار فيها. لاحظ اللحظة التي تسبق رد الفعل: ماذا حدث؟ ماذا افترضت؟ ماذا خشيت أن تخسر؟ قد يبدأ التغيير بوقفه أو طلب أوضح أو اختيار مختلف.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «الأنماط» 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.

فهم أنماطي المتكررة

المشاعر المألوفة

الاثنين

متى ظهر موضوع «المشاعر المألوفة» 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 «المشاعر المألوفة» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

فهم أنماطي المتكررة

ردود الفعل التلقائية

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «ردود الفعل التلقائية» 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 «ردود الفعل التلقائية» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

فهم أنماطي المتكررة

افتراضاتي

الأربعاء

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

فهم أنماطي المتكررة

الأمل والواقع

الخميس

متى ظهر موضوع «الأمل والواقع» 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 «الأمل والواقع» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

فهم أنماطي المتكررة

التجنّب

الجمعة

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

فهم أنماطي المتكررة

اختيار مختلف

السبت

متى ظهر موضوع «اختيار مختلف» 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 مختلف» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

فهم أنماطي المتكررة

ملاحظة التغيير

الأحد

متى ظهر موضوع «ملاحظة التغيير» 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 «ملاحظة التغيير» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

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؟

المراجعة الأسبوعية

الراحة والاستمتاع

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؟

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 كوَّنتها 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؟

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؟

صفحة لي وحدي
الشخص الذي أصبح عليه

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 كوَّنتها 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؟
