



التمرين العملي للمشاهدين

اليوم، اترك سباق الكمال جانباً وركز على التأمل الذاتي. دعونا نتعمق في الأسئلة التي تساعدنا على فهم أنفسنا بشكل أفضل.

استبيان التأمل الذاتي

إجابتك

السؤال

شئ الحواجز التي تخليني أشعر أنني ضعيف؟

شئ اللحظات التي قدرت فيها تكون قوي، حتى وسط الألم؟

كيفاش نقدر نتعامل مع المشاكل بطريقة أكثر صبراً؟

شئ الشيء الذي نقدر نعمله اليوم باش نقوي الثقة في راسي؟

كيفاش نقدر نكون أكثر رحمة مع نفسي، بلا ما نحكم عليها بقسوة؟

ملاحظات مفيدة

- خذ وقتك في التفكير والإجابة بصدق
- تذكر أن الهدف هو التقدم، وليس الكمال
- احتفظ بإجاباتك للرجوع إليها كلما احتجت تذكيراً
- التغيير يبدأ بالخطوات الصغيرة وليس بالقفزات الكبيرة
- كن لطيفاً مع نفسك أثناء رحلة التأمل الذاتي

الدروس
النورية

الدروس
النورية

الدروس
النورية



@douroufafi



contact@douroufafi.com



douroufafi.com