



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

علاش بغيت تزوج؟ اقتناع شخصي ولا ضغط اجتماعي؟

شنو الحاجة اللي ما تقدرش تتنازل عليها فشريك حياتي؟

إلا جات المشاكل بعد الزواج، كيفاش غادي تتعامل معاها؟

واش أنا مهياً نفسياً نشارك حياتي مع إنسان آخر؟

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