

أنا، الكنز المدفون

@jalbootfatma



FATMA DASHTI

تأمل . تعلم . تتمتع



<https://linktr.ee/jalbootfatma>

مذكراتي

اليومية


الإسم

الشهر

السنة



<https://linktr.ee/jalbootfatma>



ما هي صورتك
الشخصية الخاصة
بهذا الشهر؟

شكرا لكم لاقتناء هذه المذكرة اليومية "أنا، الكنز المفقود".
كبداية , نحتاج إلى أن نكون صادقين مع أنفسنا والتعرف عليها.
كل صباح عندما نبدأ يومنا, قد نفتقد الأشياء الصغيرة الجميلة
الخاصة بنا, وهنا, تستطيعون بدأ يومكم ببعض الكتابة التي
تسمح بالتعرف عليكم بشكل أفضل, تخيلوا أنكم في محادثة
صغيرة معكم وأنتم تنظرون في المرآة , ماذا ستكتشفون؟ ما
هو الكنز الخفي بداخلكم؟

يمكن استخدام مفكرة الكتابة هذه لمدة شهر واحد , وقبل أن
تبدأ رحلة جديدة من الاكتشاف, سيكون مناسبا أن تجدوا وقت
فراغ في يومكم لقراءتها لتكتشفوا ذلك الكنز المدفون الذي
يمكنكم الكتابة عنه في الختام.

في نهاية هذه المذكرة, توجد هناك ثلاثة مجموعات من
الأسئلة, أسئلة الصباح, أسئلة المساء , وأسئلة التأمل. أنت حر
في اختيار سؤال (أو أسئلة) من تلك المجموعات , والكتابة عنها
في دفتر يومياتك, أو مشاركة السؤال مع الآخرين والتعرف
على الآخرين. وستجدون بين يومياتكم رسالة توكيد التي يمكن
قراءتها بصوت عال والاجابة على السؤال أسفلها للتعرف على
كيفية الوصول إلى تلك الحالة, وليس من الضرورة أن يتم كتابة
الاجابة, وسيكون من الجيد مشاركة الآخرين تلك التوكيدات
ومناقشة آراء مختلفة.



يوميات

الطبخ



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أحب نفسي كما هي.

ما الذي يجعلك تحب نفسك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

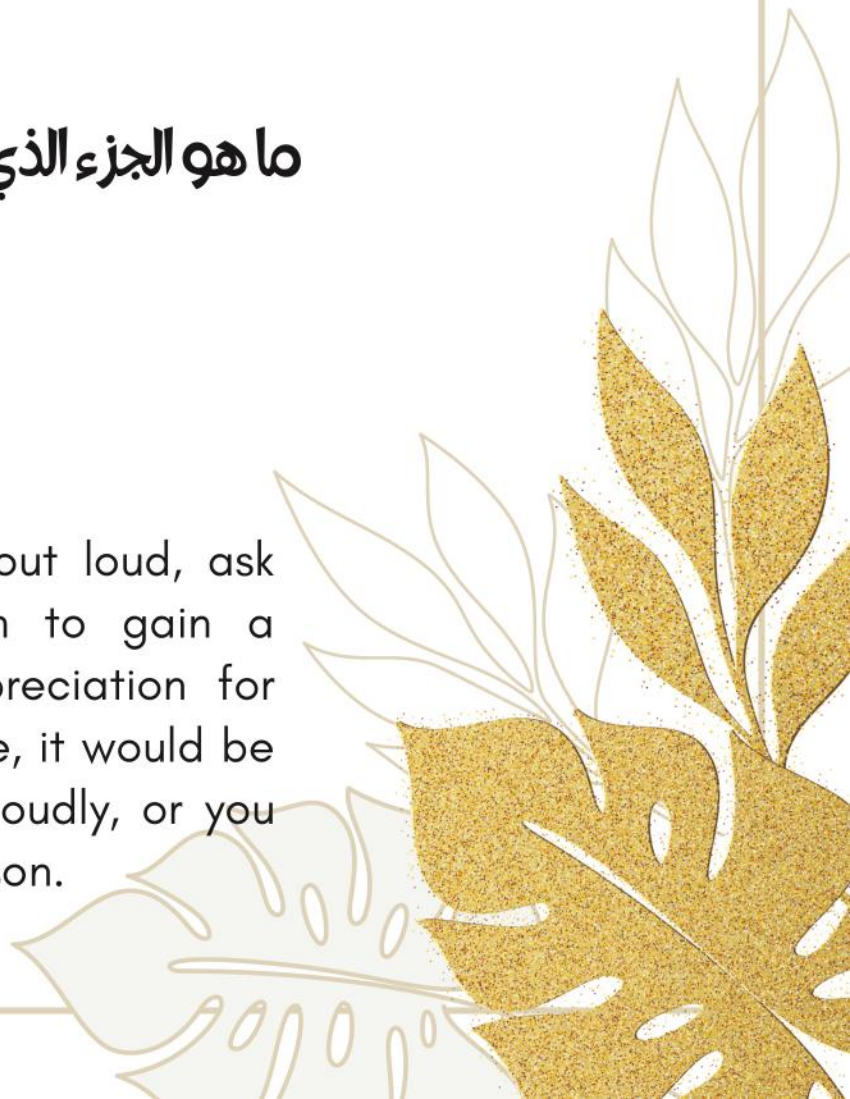


Appreciation for yourself

أنا أحب كل جزء من نفسي.

ما هو الجزء الذي تحبه أكثر؟

After you say the affirmation out loud, ask yourself the question beneath to gain a better understanding and appreciation for yourself. You don't have to write, it would be good if you speak to yourself loudly, or you may share it with your close person.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا هادئ ومرتاح في جميع الحالات.

ما الذي يساعدك على أن تظل هادئاً؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا ممتن لما فيه الخير في حياتي.

ما الجيد الذي يحدث في حياتك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أستحق السعادة والفرح.

ما الذي يجلب لك أقصى درجات السعادة الآن؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتحان خاص لك

النجاح يتدفق إلي.

قم بتسمية نجاح حديث حقيقته.

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أتعافى من جميع الصدمات الماضية.

كيف تشفى بشكل أفضل؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, spanning most of the page width. There are 21 lines in total, starting from the top and ending near the bottom. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, leaving margins on the left and right.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

لدي كل ما أحتاجه لتجاوز هذا اليوم.

قم بتسمية 5 أشياء أنت ممتن لها.

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page and positioned below the date label.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 


هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

_____ 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أفتخر بنفسِي.

ما الذي يجعلك فخورًا؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أغذي نفسي بما أحتاجه.

كيف تمارس الرعاية الذاتية؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

Lined writing area with multiple horizontal lines.



التاريخ:



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

يمكنني فعل أي شيء أضعه في بالي.

ماذا تحب ان تفعل؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أقوى مما يمكن أن أتخيله.

متى كنت قويا؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أسمح لنفسي أن أكون حقاً ما أنا عليه.

كيف تعبر عن ذاتك الحقيقية؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:





التاريخ:



A series of horizontal ruled lines for writing, filling most of the page.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا واثق في قدراتي.

متى تشعر بثقة أكبر؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا منفتح لتلقي فرص غير متوقعة.

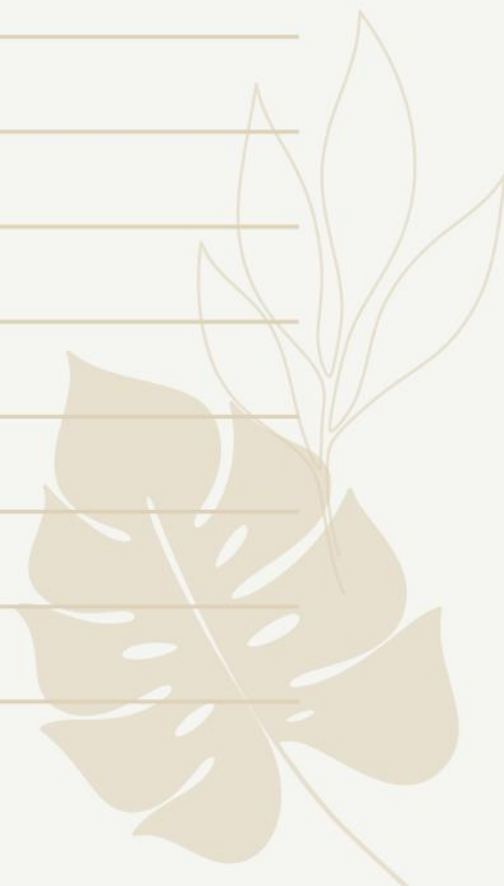
ما هي آخر فرصة حصلت عليها بشكل غير متوقع؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ: _____



A series of horizontal lines for writing, consisting of 21 evenly spaced lines that span the width of the page.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

العالم يحتاج نوري ولست خائفا من التألق.

ما الذي يجلب لك أكبر قدر من السعادة الآن؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

النجاح يتدفق إلي.

قم بتسمية نجاح حديث حقيقته.

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أحرر نفسي من كل الهموم والشكوك.

خذ خمسة أنفاس عميقة.

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, starting from the line below the date label and extending down to the line above the bottom leaf illustration.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا نموذج إيجابي للآخرين.

لمن تريد أن تكون مثالا يحتذى به؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, starting below the date line and extending across the width of the page.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

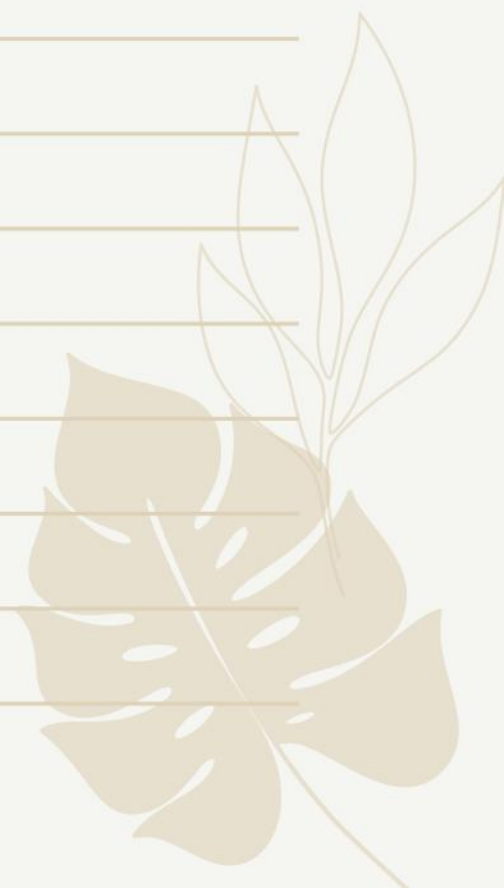
امتنان خاص لك

أنا لن أقارن نفسي بالآخرين

ما هو التطور الذي أدخلته مؤخرًا في حياتك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا. ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, starting from the second line below the date label and continuing down to the bottom of the page.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أجذب ما أريده في حياتي.

ما الذي تريده أكثر في حياتك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 lines in total, providing a structured area for text entry.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

انا لست خائفا من الفشل.

إذا كنت لا تستطيع أن تفشل , ماذا ستفعل؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ, نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ, أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines that span most of the width of the page.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أقبل الماضي.

كيف جعلك ماضيك شخصًا أفضل؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أحتضن المستقبل.

ما الذي تتطلع إليه أكثر في حياتك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, starting from the second line below the date label and continuing down to the bottom of the page.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

_____ 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا في سلام.

خذ خمس دقائق في التأمل والتفكير.

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا مسيطر على حياتي.

ما هي التغييرات التي تريد رؤيتها في حياتك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines spanning the width of the page, providing a space for writing or drawing.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أقوم بالعمل الذي يعمل من أجلي.

ما الذي يمكن أن يصلح لك أكثر؟ كيف ذلك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, starting below the date line and extending to the bottom of the page.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أنمو وأنا أسير بوتيرتي الخاصة.

اكتب السؤال هنا

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

التاريخ:



A series of horizontal lines for writing, spanning most of the width of the page. There are 20 lines in total, starting from the top left and ending at the bottom left, leaving a margin on the right side.



الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 


هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

_____ 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا جدير بالاستثمار في نفسي.

ما هو أفضل استثمار قمت به من أجل نفسك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتنان خاص لك

أنا أحترم دورة الفصول.

بأي طريقة يمكنك الاستفادة من جميع
الفصول لصحتك؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.

الإمتان اليومي

التاريخ: _____

اليوم أريد أن أشعر بـ....

اليوم سوف أنشر الخير بـ...

3 أشياء ممتن / ممتنة لها اليوم هي ...

مزاجي اليوم هو ..

الابداع 

مرتاح 

هادئ 

حزين 

غضبان 

سعيد 

مليء بالنشاط واللعب 

قلق 

امتحان خاص لك

قد تشكّلي الكلمات ، لكنها لا تصنعني.
أنا هنا بالفعل

كيف يمكنك وصف نفسك بشكل أفضل في 5 كلمات؟

بعد قراءة التوكيد بصوت عالٍ، نسأل أنفسنا
بصوت عالٍ بالسؤال المكتوب أسفل التوكيد
للحصول على فهم وتقدير أفضل لأنفسنا.
ليس من الضروري كتابة الإجابة ولكنه
سيكون من الجيد التحدث مع أنفسنا بصوت
عالٍ، أو مشاركتها مع شخص مقرب.



أثناء رحلة البحث عن الكنز
المدفون الخاص بكم، ما
هي التحديات التي تجدونها
في هذه اللوحة تماثل
التحديات التي واجهتموها
في رحلتكم؟

من الممكن اختيار أي
عنصر في اللوحة، أو إضافة
آخر خاص بكم، والتعبير
عنه برمز أو تسميته بأحد
التحديات التي واجهتكم؟

أسئلة الصباح:

1. على مقياس من 1 إلى 10 (1 هو الأسوأ و 10 هو الأفضل) خمن كيف سيكون يومك.
2. ما هو أحد التفاعلات الإيجابية التي تتوقعها اليوم؟
3. ماذا يجعلك سعيدا اليوم؟
4. ما الذي يجعلك مهماً اليوم؟
5. ما الذي يجعلك تشعر بأنك محبوب ومهتم به اليوم؟
6. إذا كان لديك يوم إجازة غير متوقع اليوم ، فكيف ستستمتع به؟
7. ما هو الشيء المهم الذي تحتاج إلى إنجازه اليوم؟
8. ما الذي يجعلك تشعر بالفخر اليوم؟
9. ما هي آمالك اليوم؟
10. ما أول شيء تود أن تفعله عندما تعود إلى المنزل من العمل اليوم؟
11. ما الذي يجعل هذا الصباح هو أفضل جزء في اليوم؟
12. ما الذي يمكن أن يجعل اليوم أفضل يوم في الأسبوع؟
13. ما الذي تتمناه ليُجعله يتسم اليوم؟
14. ما الذي تتمناه من أجل أن يجعلك يتسم اليوم؟
15. ما الذي من شأنه أن يجعل صباحك أسهل؟
16. ما هو الشيء الممتع الذي تتطلع إلى القيام به اليوم؟
17. اختر شيئاً صعباً ترغب في معالجته في الأسبوع / الشهر / العام المقبل.
18. إذا أعطاك أحدهم 100 دينار كويتي ، كم ستدخر؟
19. ما هو الشيء الذي تود أن تتعلمه اليوم؟
20. ما هو السؤال الذي تريد أن تتم الإجابة عليه؟
21. ما هو الهدف الذي يمكن تحقيقه الذي يمكن أن تحدده لنفسك اليوم؟
22. حدد هدفاً: كم عدد الأشخاص الذين ستثني عليهم بصدق اليوم؟
23. ما نوع العمل الذي تعتقد أنه سيجعلك أسعد؟
24. كيف تريد الاحتفال بعيد ميلادك القادم؟

أسئلة المساء:

1. ماذا أو من جعلك تشعر أنك ذكي اليوم؟
2. ما الذي جعل يومك اليوم؟
3. ما هي بعض أبرز الأحداث اليوم؟
4. ما هو التفاعل المفضل لديك اليوم؟
5. من كان لطيفاً معك اليوم؟
6. ماذا أو من جعلك تشعر بأنك مشمول اليوم؟
7. ما هو أطرف ما سمعته أو حدث لك اليوم؟
8. ما الذي جعلك فخوراً اليوم؟
9. ما الذي جعلك تشعر بالرضا عن نفسك اليوم؟
10. ما هو الشيء الذي جعلك ممتناً اليوم في تنقلاتك؟
11. ما هي أفضل نصيحة تلقيتها اليوم؟
12. ما هو الشيء الوحيد الذي فعلته اليوم وجعل شخصاً سعيداً؟
13. ما الذي كنت تقدره اليوم؟

أسئلة التأمل:

1. ما هي أحلامك أو رغباتك في المستقبل؟
2. ما هو أفضل شيء حدث لك على الإطلاق في حياتك؟
3. بشكل عام، ما الذي ترغب في الاستمرار في القيام به وتكرار ذلك في المستقبل؟
4. ما هي بعض الطرق التي يمكنك المساهمة بها في العالم؟
5. ما هي القيم التي تشاركها والتي قد تجذب الآخرين؟ كيف؟ لماذا؟
6. ما هو إرثك؟
7. ما هي أفضل نصيحة يمكن أن تقدمها بشأن العلاقات الدائمة مع الناس؟



من هي فاطمة دشتي؟

- مدرب غوص معتمد من منظمة PADI.
- مدرب اسعافات أولية معتمد من منظمة PADI.
- لايف كوتش معتمد من الاتحاد الدولي للكوتشنج.

كيف يمكنني مساعدتك؟

- سواء كنت طالباً أو عاملاً أو تنفيذياً أو رائد أعمال أو أي شخص آخر ، يمكنني مساعدتك في فهم نفسك أكثر من خلال:
- جلسات تدريب فردية.
 - مساعدتك في العثور على أفضل خطة لهدفك / أهدافك.
 - جلسات استشارة تحفيزية.

ماذا أيضاً؟

- إذا كنت ترغب في تجربة شيء مختلف في حياتك، أقترح عليك الانضمام إلينا في:
- برامج تدريب غوص في المياه المفتوحة PADI
- برنامج مستجيب الطوارئ EFR من منظمة PADI

للتواصل:



+965 90995775

<https://linktr.ee/jalbootfatma>

[jalbootfatma](#)

info@fatmadashti.com

visit my Blog Page at www.fatmadashti.com



@jalbootfatma

2023

جميع الحقوق محفوظة © لفاطمة دشتي 2023