



التدوين المسائي

2024

أ.د. فاطمة البشريكي

التأمل وتقييم التجارب الماضية

الهدف: مراجعة الماضي، لفهمه بشكل أفضل، ولاستخلاص الدروس.

استكشاف الطفولة والماضي

اليوم 1

اكتب عن طفولتك. ما أكثر ذكرى مؤلمة مرّت عليك، وكيف أثّرت فيك؟

اليوم 2

اكتب ثلاثة إنجازات فارقة حقّقتها وأنت صغير، وتشعر بأثرها ممتدًا حتى اليوم عليك.

اليوم 3

عُدّ للوراء، وتخيّل ذلك الطفل -الذي هو أنت- قبل عشر أو عشرين أو ثلاثين سنة أو أكثر، ما أكثر ما كان يعجبك فيه، وما أكثر ما كان يزعجك وتمنّيت لو كان غيّره قبل أن يكبر.

اليوم 4

اكتب عن شخص كان له تأثير كبير على تربيتك.

اليوم 5

كيف شكلت تجارب الطفولة شخصيتك اليوم؟

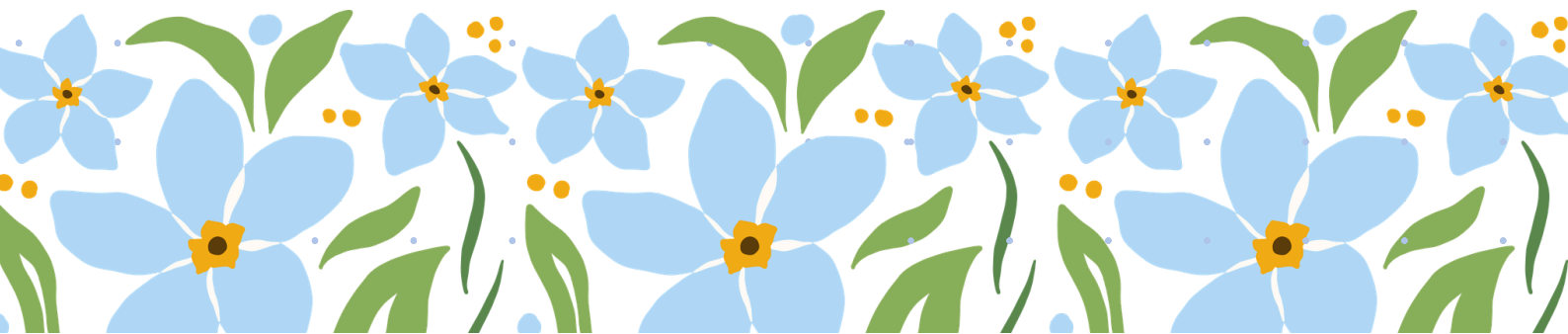
اليوم 6

ما اللحظة التي شعرت فيها أنك تشكّل جزءًا من عالم أكبر بكثير من تخيلاتك؟

اليوم 7

اكتب رسالة لنفسك وأنت طفل، يمكن أن تكون رسالة حب، أو شكوى، أو فخر، أو فضفضة حرّة.. لا تفكر. اكتب فقط.

ملاحظات



التأمل وتقييم التجارب الماضية

الهدف: مراجعة الماضي، لفهمه بشكل أفضل، ولاستخلاص الدروس.

التأمل في مرحلة مفصلية (المراهقة والشباب)

اليوم 8

ما أكبر مصدر للفرح في حياتك وأنت مراهق؟

اليوم 9

عُدْ للماضي، لفترة المراهقة، قيّمها، ثم قارنْ بين نفسك الآن وما كنت عليه في شبابك؟ اذكر سلبيات وإيجابيات كل مرحلة

اليوم 10

اكتب عن موقف شعرت فيه بالغضب. ماذا كان السبب؟ وهل تعاملت معه بحكمة؟ أو ندمت على ردة فعلك؟

اليوم 11

ما القرار الذي اتخذته خلال شبابك، وتراه نقطة تحول في حياتك؟

اليوم 12

ما التحدي الأكبر الذي واجهته في تلك الفترة؟

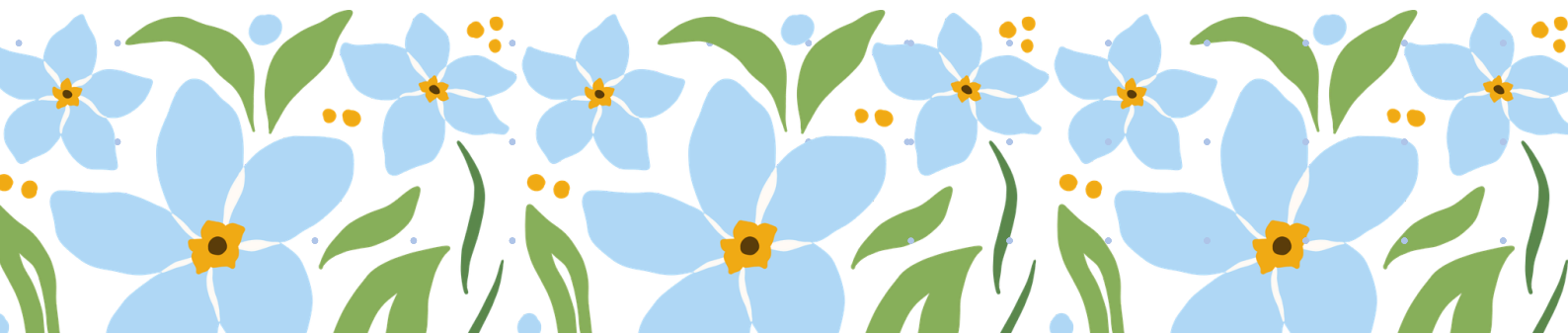
اليوم 13

ما الشعور الذي كان يلزمك في تلك الفترة، وتجد صعوبة في التعبير عنه؟

اليوم 14

ما أكبر درس تعلمته خلال سنوات المراهقة؟

ملاحظات



التأمل وتقييم التجارب الماضية

الهدف: مراجعة الماضي، لفهمه بشكل أفضل، ولاستخلاص الدروس.

العلاقات والتحديات الشخصية

اليوم 15

اكتب عن علاقة كانت مهمة لك ولكن تغيرت مع الزمن.

اليوم 16

اكتب عن علاقة تراها تحدّيًا كبيرًا لك.
كيف يمكنك تحسينها؟

اليوم 17

ما القرار الذي أثر بشكل كبير على علاقاتك؟

اليوم 18

كيف تعاملت مع فقدان أو الفراق في حياتك؟

اليوم 19

اكتب عن لحظة "انكسار زجاجة" علاقةٍ أيقنت حينها
مباشرة أنها لن تعود كما كانت أبدًا.

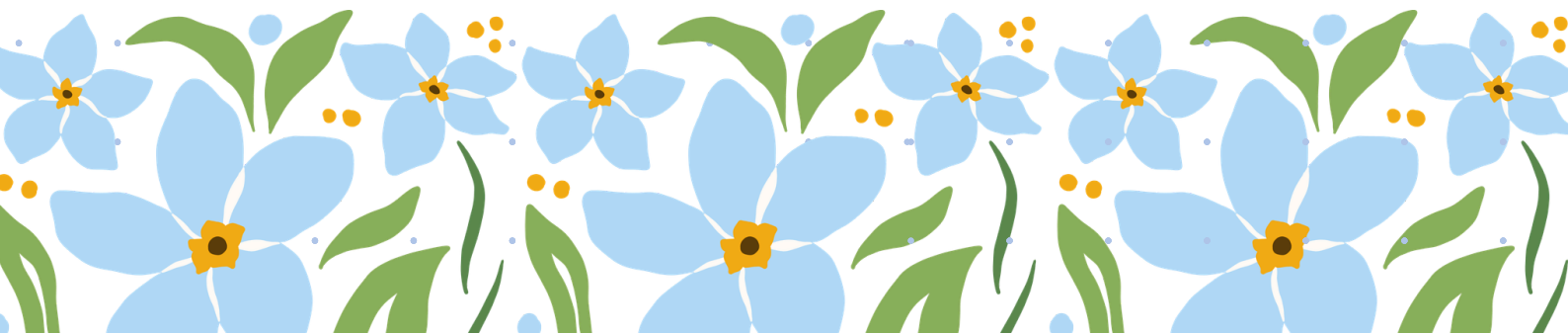
اليوم 20

ما الشيء الذي تحتاج لمسامحة نفسك عليه؟
هل تشعر بصعوبة في مسامحة نفسك؟ أو تجاوزه
وتصالحت معها؟

اليوم 21

ما أكبر جانب تحتاج لتحسينه والعمل عليه على نحو
مكثف في شخصيتك؟

ملاحظات



التأمل وتقييم التجارب الماضية

الهدف: مراجعة الماضي، لفهمه بشكل أفضل، ولاستخلاص الدروس.

الحلم والطموح في العمل والعلاقات المهنية

اليوم 23

ما أكثر لحظة شعرت فيها بالرضا عن مسيرتك المهنية؟

اليوم 22

ما القرار المهني الأكبر الذي اتخذته في حياتك؟

اليوم 25

كيف أثرت خياراتك المهنية على نمط حياتك؟

اليوم 24

ما الخطأ الذي ارتكبته في العمل وتعلمت منه؟

اليوم 27

ما النصيحة التي تعطيها لنفسك إذا كنت في بداية مسيرتك؟

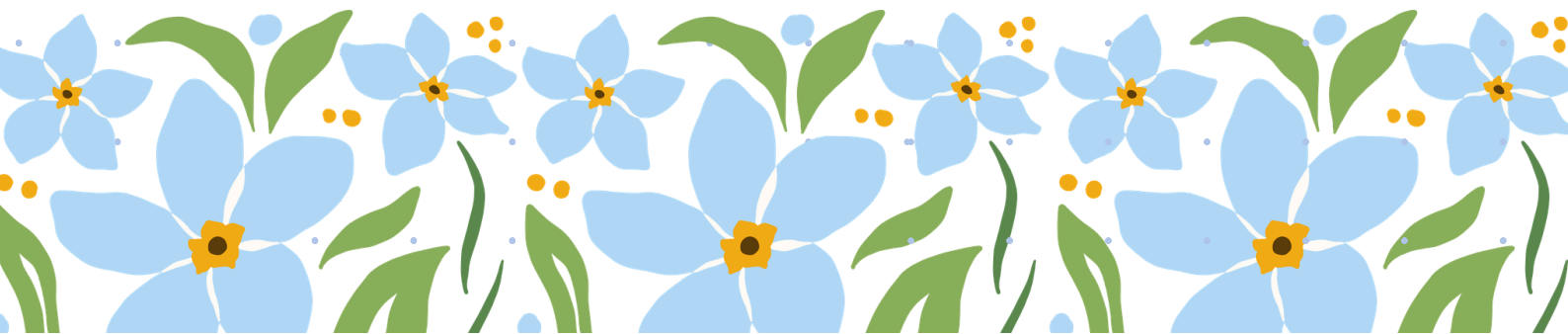
اليوم 26

اكتب عن التحدي الذي جعلك تنمو مهنيًا.

ملاحظات

اليوم 28

كيف يمكنك تحويل حلمك إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقيق؟



التأمل في الحاضر بعقلية الامتنان

الهدف: التقدير للوقت الحالي والتفكير في الحاضر بشكل إيجابي.

الامتنان للأشياء اليومية

اليوم 29

اكتب عن ثلاثة أشياء كنت ممتنًا لها اليوم.

اليوم 30

ما الحدث البسيط الذي جعلك تشعر بالسعادة اليوم؟

اليوم 31

اكتب عن شخص جعل يومك أفضل.

اليوم 32

كيف ساعدتك نفسك اليوم في التغلب على تحدٍّ؟

اليوم 33

اكتب عن نشاط قمت به وجعلك تشعر بالراحة.

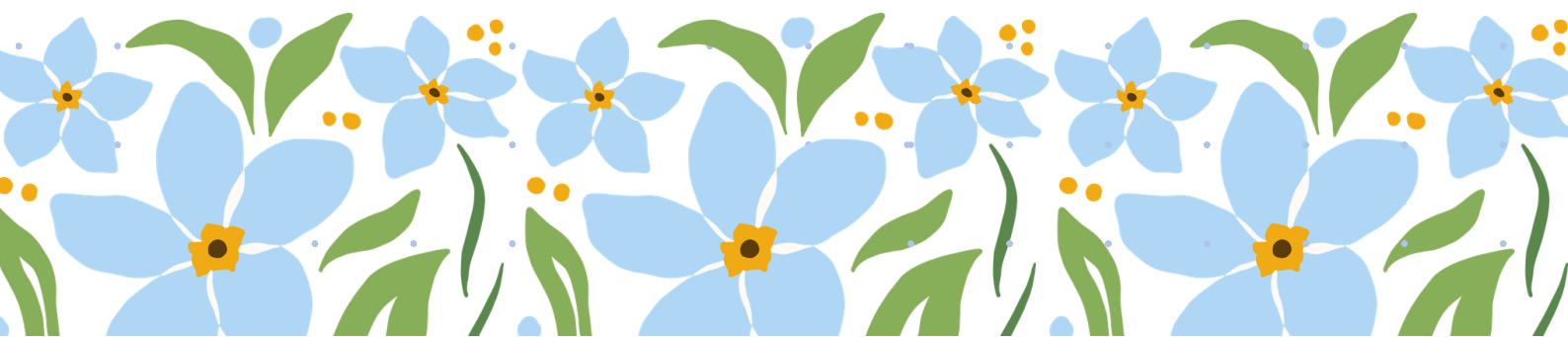
اليوم 34

ما الأشياء التي تشعر بالتقدير تجاهها في حياتك اليوم؟

اليوم 35

تأمل في تجربة إيجابية مررت بها مؤخرًا. اكتب عنها.

ملاحظات



التأمل في الحاضر بعقلية الامتنان

الهدف: التقدير للوقت الحالي والتفكير في الحاضر بشكل إيجابي.

الامتنان للعلاقات

اليوم 37

ما الحوار الذي دار اليوم وجعلك تشعر بالامتنان؟

اليوم 36

اكتب عن شخص أنت ممتنٌ لوجوده في حياتك.

اليوم 39

كيف تعبر عن امتنانك لعائلتك؟

اليوم 38

اكتب رسالة شكر لشخص دعمك مؤخرًا.

اليوم 41

ما التأثير الإيجابي الذي جلبته العلاقات في حياتك اليومية؟

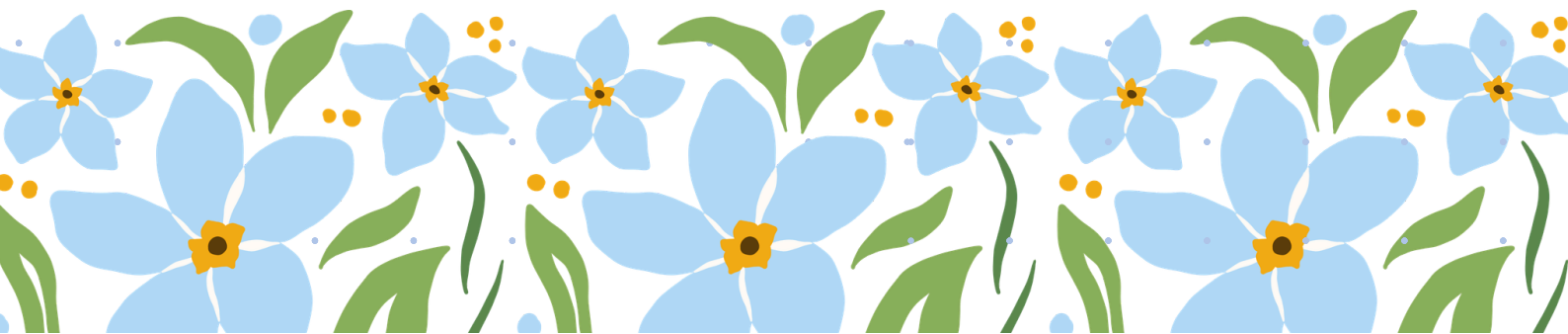
اليوم 40

اكتب عن صديق أو قريب ساهم في تحسين يومك.

ملاحظات

اليوم 42

ما العلاقة التي تشعر بالامتنان لانقطاعها؟



التأمل في الحاضر بعقلية الامتنان

الهدف: التقدير للوقت الحالي والتفكير في الحاضر بشكل إيجابي.

الامتنان للتجارب

اليوم 44

كيف أثرت تجربة فاشلة في بناء قوتك؟

اليوم 43

اكتب عن تجربة مميزة حدثت لك مؤخرًا.
عبّر عن امتنانك لحدوثها.

اليوم 46

ما الدرس الذي تعلمته مؤخرًا من تجربة جديدة؟

اليوم 45

اكتب عن لحظة مفاجئة حدثت اليوم وجعلتك ممتنًا.

اليوم 48

ما الشيء الذي جعلك تشعر بالإنجاز اليوم؟

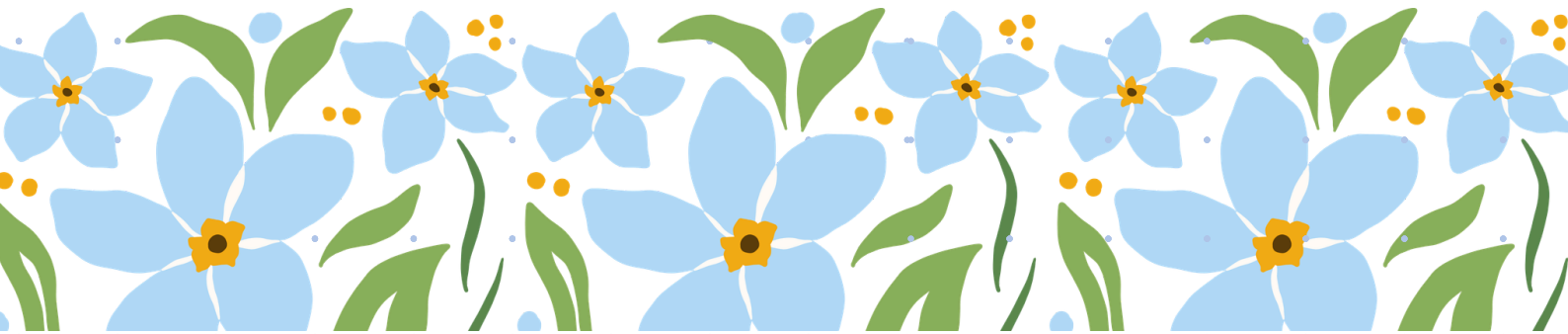
اليوم 47

اكتب عن موقف صعب حدث مؤخرًا، وكيف كنت قادرًا
على تجاوزه.

ملاحظات

اليوم 49

تأمل تجاربك الأخيرة. كيف يساعدك الامتنان
في تقييم تجاربك وتقديرها بعمق؟



التأمل في الحاضر بعقلية الامتنان

الهدف: التقدير للوقت الحالي والتفكير في الحاضر بشكل إيجابي.

الامتنان لنفسك

اليوم 51

كيف دعمت نفسك عاطفيًا اليوم؟

اليوم 50

اكتب عما تحبه في نفسك.

اليوم 53

اكتب عن لحظة شعرت فيها بالفخر
بنفسك اليوم.

اليوم 52

ما أكبر إنجاز شخصي شعرت به اليوم؟

اليوم 55

كيف كنت مصدر دعم لنفسك خلال الفترة الماضية؟

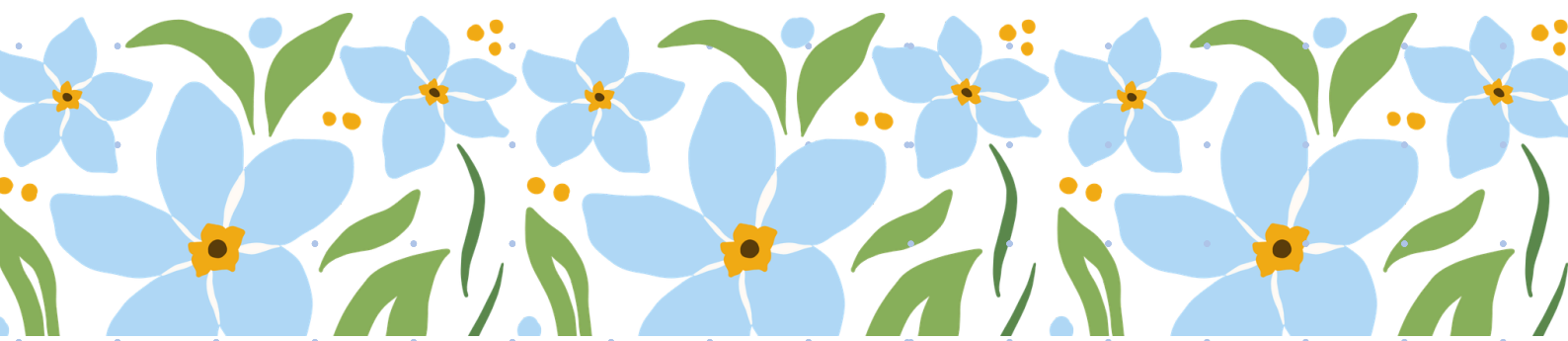
اليوم 54

ما المهارة أو الصفة التي طورتها في نفسك مؤخرًا؟

ملاحظات

اليوم 56

اكتب رسالة لنفسك المستقبلية،
وشارك ما تفخر به الآن.



التأمل في الحاضر بعقلية الامتنان

الهدف: التقدير للوقت الحالي والتفكير في الحاضر بشكل إيجابي.

الامتنان للصعوبات والتحديات

اليوم 58

كيف غيّرت التحديات التي مررت بها
طريقة تفكيرك أو أولوياتك؟

اليوم 57

كيف ساعدتك التحديات في تقدير
النعم التي تمتلكها الآن؟

اليوم 60

ما الصفة أو المهارة التي تطورت لديك بسبب تجربة
صعبة مررت بها؟

اليوم 59

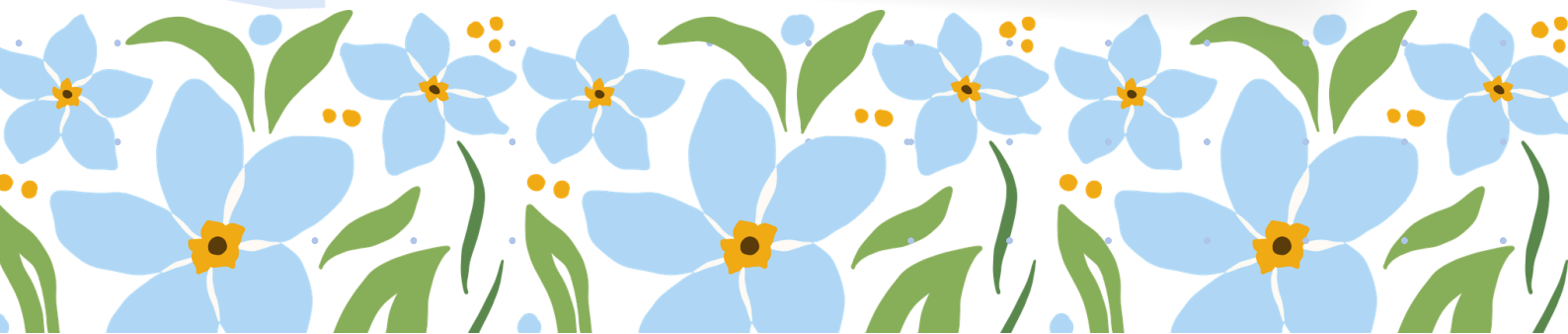
من كان داعماً لك خلال الأوقات الصعبة؟ وكيف
يمكنك التعبير عن امتنانك له؟

ملاحظات

اليوم 61

كيف ساعدتك الصعوبات الأخيرة
في تقوية علاقاتك بالآخرين؟

أهدافي



إعادة بناء الذات والحياة

الهدف: خلق نسخة جديدة من نفسك وحياتك بعقل صافي وروح خفيفة.

تحديد الهوية الجديدة

اليوم 62

كيف تريد أن تكون النسخة الجديدة من نفسك؟

اليوم 63

ما القيم التي لا يمكنك التنازل عنها في حياتك؟ اكتب عنها موضوعًا أسباب ذلك.

اليوم 64

ما القيم الأساسية التي ستركز عليها في حياتك الجديدة؟

اليوم 65

ما العادات التي تريد التخلص منها، وما العادات التي تريد تطويرها؟

اليوم 66

اكتب عن الرؤية الجديدة التي تملكها لحياتك.

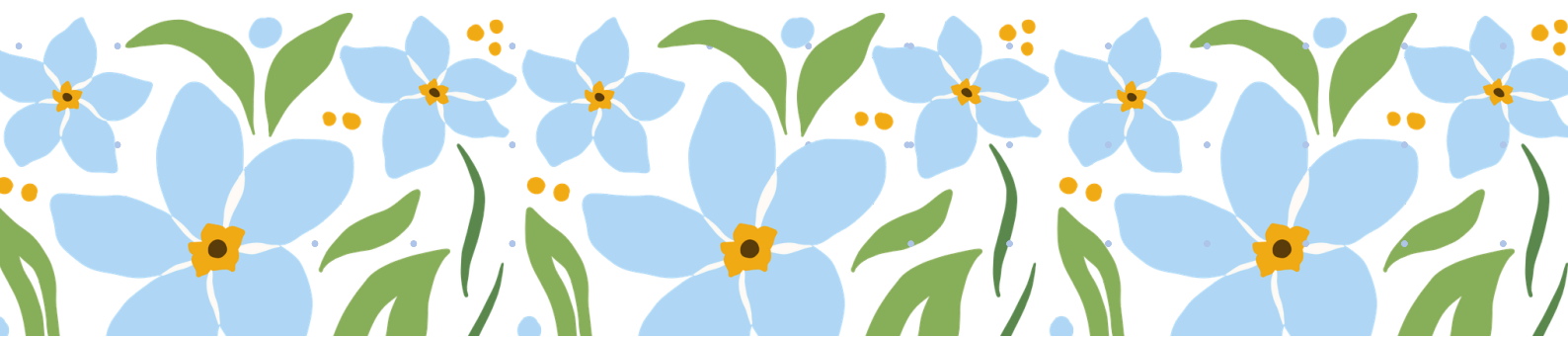
اليوم 67

ما أول تغيير بسيط يمكنك القيام به للاقترب من هذا الهدف؟

اليوم 68

ما الذي يجعلك تشعر بالقوة في ذاتك الجديدة؟

ملاحظات



إعادة بناء الذات والحياة

الهدف: خلق نسخة جديدة من نفسك وحياتك بعقل صافٍ وروح خفيفة.

التخلص من العوائق

اليوم 69

ما العوائق التي تعيقك الآن؟

اليوم 70

اكتب عن أكبر مخاوفك وكيف يمكنك مواجهتها.

اليوم 71

ما الأعباء النفسية أو العاطفية التي تحتاج إلى التخلص منها؟

اليوم 72

كيف يمكنك تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية؟

اليوم 73

ما التصرف أو الفكرة التي تحتاج للتخلي عنها؟

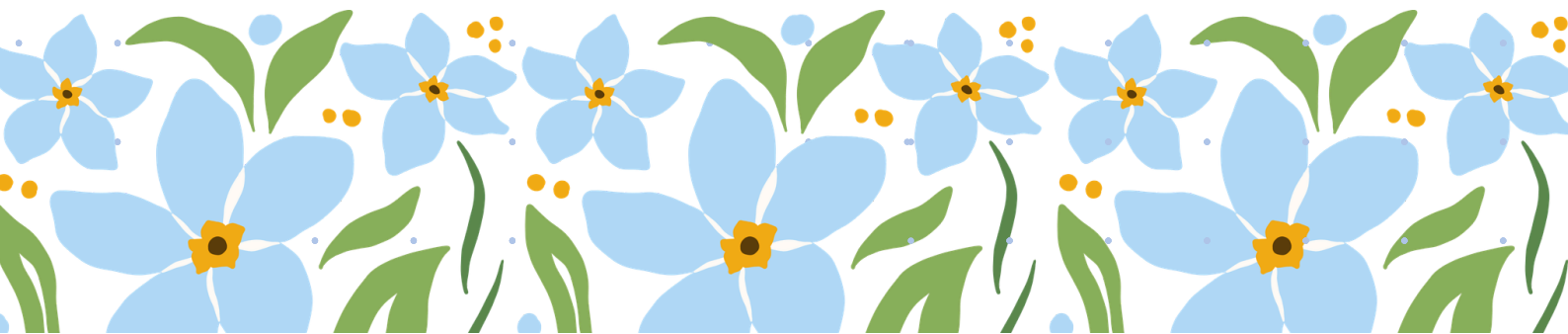
اليوم 74

ما الحدود التي تحتاج إلى وضعها في علاقاتك أو حياتك؟

اليوم 75

ما أكبر حقيقة كنت تجهلها أو تتجاهلها عن نفسك؟

ملاحظات



إعادة بناء الذات والحياة

الهدف: خلق نسخة جديدة من نفسك وحياتك بعقل صافٍ وروح خفيفة.

بناء حياة جديدة

اليوم 78

كيف يمكنك تحسين علاقتك مع نفسك؟

اليوم 76

ما البيئة المثالية التي تريد العيش فيها؟

اليوم 80

اكتب عن نظام يومي جديد يعكس رؤيتك للحياة المثالية.

اليوم 79

ما النشاط الذي يمكنك إضافته لحياتك ليمنحك السعادة؟

اليوم 82

ما الأشياء التي يمكنك التخلص منها لتخفيف حياتك؟

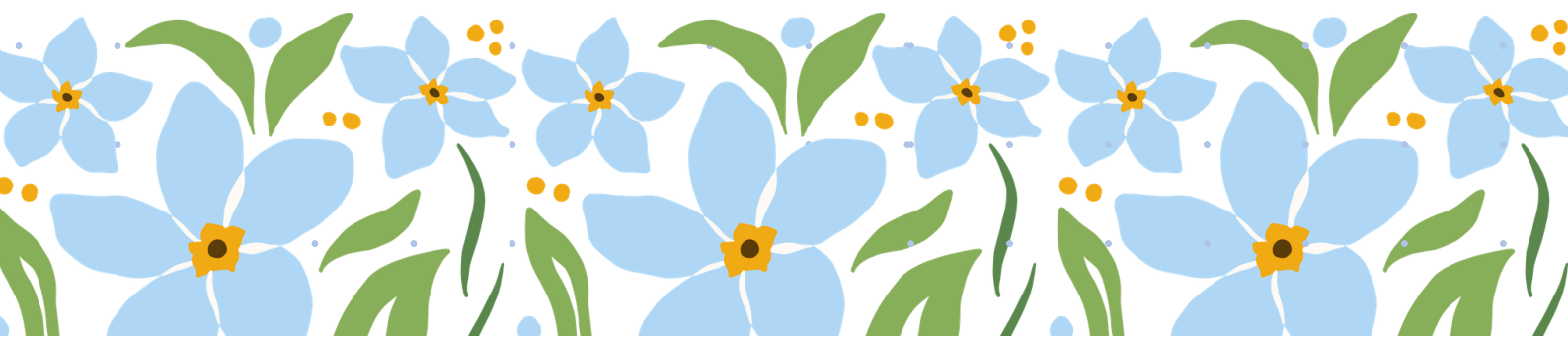
اليوم 81

ما الشيء الذي يجلب لك الطاقة الإيجابية، وكيف يمكنك ممارسته بانتظام؟

ملاحظات

اليوم 83

اكتب عن اللحظة التي شعرت فيها أنك تكتشف شيئاً جديداً عن نفسك.



إعادة بناء الذات والحياة

الهدف: خلق نسخة جديدة من نفسك وحياتك بعقل صافٍ وروح خفيفة.

التأمل والوضوح الداخلي

اليوم 85

اكتب عن لحظة شعرت فيها بالنقاء الداخلي خلال هذه الفترة.

اليوم 84

ما الذي تشعر بالامتنان له في هذه الرحلة الطويلة؟

اليوم 87

كيف تشعر تجاه نفسك في هذه اللحظة؟
الذي تتخيله لحياتك من الآن فصاعدًا.

اليوم 86

ما الذي يجعلك تشعر بالخفة النفسية والروحانية الآن؟

اليوم 89

ما الأثر الذي ترغب في تركه للعالم،
وتشعر أنك وُلدت من أجل تحقيقه؟

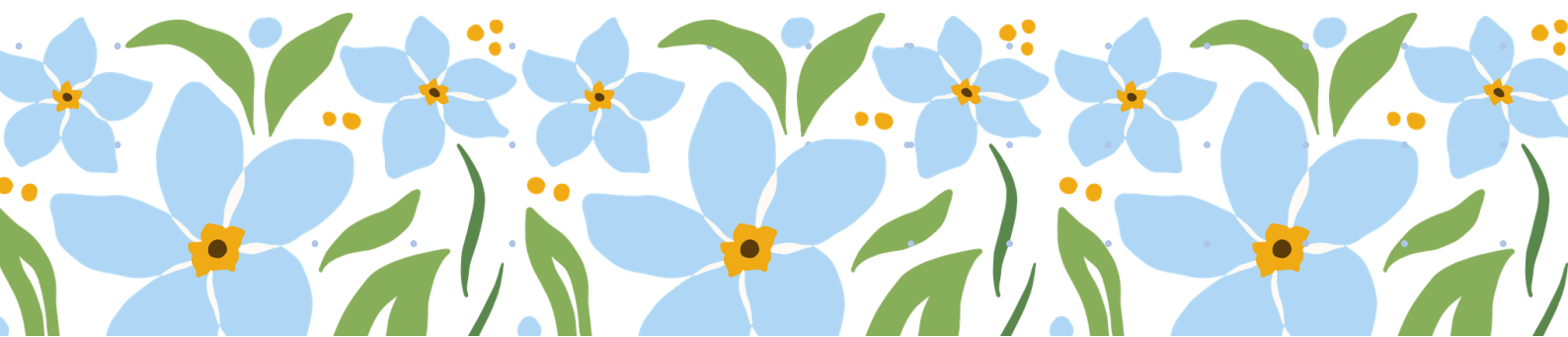
اليوم 88

اكتب عن اللحظة التي شعرت فيها أن حياتك ذات مغزى أو هدف.

ملاحظات

اليوم 90

اكتب عن الشكل الذي تتخيله لحياتك
من الآن فصاعدًا.



إعادة بناء الذات والحياة

الهدف: خلق نسخة جديدة من نفسك وحياتك بعقل صافٍ وروح خفيفة.

التأمل والوضوح الداخلي

اليوم 91

بشخصيتك الفريدة.. التي عملت على تشكيلها خلال
الشهور الثلاثة الماضية، اكتب روتيننا بسيطاً، وعملياً،
ومناسباً، ومثمراً، لأيامك المقبلة في السنة الجديدة

اليوم 92

ما هي أهدافك للسنة الجديدة؟

السلبيات

_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐

الإيجابيات

_____	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐

تقييمك لتدويناتك

