



رحلة في حب الذات

كلنا أمهات

التمرين الأول

قيمي نفسك وحبك لذاتك

حددي أي من النقاط التالية تعيشينها حالياً لتعرفي إن كنت بحاجة إلى العناية القصوى بالذات؟ إذا كانت إجابتك بنعم على بعض من الجمل التالية، فعلى الأغلب أنت بحاجة للعناية بذاتك أكثر

هل تشعرين بالاستياء والامتناع، هل تنتابك مشاعر الغضب لأن الآخرين لا يلبون احتياجاتك؟

أتوقع من الآخرين أن يقرؤوا أفكارى ويعرفوا ما أحتاج إليه دون أن أخبرهم بذلك.

أشعر في كثير من الأحيان بأنى أعيش حياتي للآخرين ولا أفعل شيئاً لنفسى

أفعل ما بوسعى لأفي بالوعد التي أقطعها للآخرين، ولكنى لا أفي بالوعد التي أقطعها على نفسى

لا أجد الوقت للاسترخاء أو القيام بأشياء ممتعة

لا أتذكر آخر مرة حصلت فيها على ليلة نوم هنيئة

لا أطلب المساعدة من الآخرين عندما أكون تحت الضغط أو أمر بصعوبات

لدى بعض المخاوف بشأن صحتى، ولكنى أستمر فى تأجيلها

التمرين الثاني

اعرفي أنت محرومة من ماذا

عليك أن تعرفي الأشياء التي تشعرين أنك محرومة منها، استخدمتي دفترًا لتدوين ما تحتاجين للقيام به كلما شعرت بالتعب أو التوتر أو الغضب. توقفي واسألي نفسك:

ما الذي أحتاج إليه الآن؟

ما الذي أريد القيام به لأشعر بتحسّن؟

ما هي الأشياء التي أشعر أنني محرومة منها: النوم، الراحة الجسدية، الأكل الصحي، ممارسة الرياضة
ما هي الأشياء أو الالتزامات التي أريد التقليل من القيام بها الآن؟

من هم الأشخاص أو ما هي الأشياء التي تشعرني بالغضب أو الاستياء؟

دوّني الإجابات بتركيز وبتفصيل، لأن ذلك سيساعدك في معرفة احتياجاتك، وبالتالي تلبيتها من أجل العناية بذاتك. على سبيل المثال، إذا كانت الإجابة على "ما الذي أحتاج للقيام به أكثر الآن" هي: "أحتاج لأن أكل جيداً"، ربما عليك أن تكتبي: "علي أن أقلل من الوجبات السريعة، وأتناول المزيد من الخضار والفواكه لأنها تعطيني الطاقة".

رحلة الشفاء - وزيادة عمق حب الذات

- إليك حلول من بين الأشياء التي قد تحتاجين إليها:
- تخصيص وقتٍ لتقضيه في ممارسة هواية تحبينها، أو رؤية صديق،
- أو حتى احتساء فنجان من القهوة دون أن يقاطعك أحد
- التخلّص من فوضى الأفكار والعبء الذهني
- التخلّص من الفوضى والكرابة وترتيب مساحتك الخاصة لتشعري بمزيد من الراحة فيها
- ممارسة الرياضة
- التحدّث مع أخصائية تغذية لتساعدك في إيجاد نظام غذائي يناسب نمط حياتك

التمرين الثالث

ابني نظام وروتين لحياتك، سيساعدك هذا التحدي على تجربة قوة النظام والروتين وأثرهما الإيجابي على حياتنا. للبدء بهذا التحدي، اجلسي في مكان هادئ، قومي بتمارين التنفس العميق، واسألي نفسك:

“ما هو الروتين أو ما هي العادة التي يمكنني بناؤها اليوم لتحسين جودة حياتي؟”

ما هي أول فكرة تجول في خاطرك؟ اكتبها،

لا تتجاهلي أي من الأفكار، اكتبها على بطاقة وضعيها في مكان واضح طوال هذا الشهر.

التمرين الرابع

التخطيط لتنفيذ هذا الروتين أو ترسيخ هذه العادة لمدة ٣٠ يوماً.
إذا اخترت عادة التدوين مثلاً، يمكنك تحديد الوقت الذي ستمارسين فيه هذه العادة الجديدة، واختيار الدفتر الذي ستكتبين فيه، ووضعه في مكان واضح حتى لا تنسي القيام بها.
بعد مرور أسبوع من بدئك النظام أو الروتين الجديد، خصصي بعض الوقت لتفكري في أثره على حالتك النفسية والجسدية، اسألي نفسك هذه الأسئلة:

هل تشعرين أنك أكثر استرخاءً؟

هل تشعرين أنك أكثر إنتاجية؟

هل أصبحت حياتك أكثر توازناً نوعاً ما؟

يمكنك تعزيز هذه العادات الجديدة والروتين من خلال تتبع وتدوين أثرها الإيجابي على حياتك.



تم تحضير هذه التمارين من كتاب

The art of extreme self care

لكتابته شيريل ريكاردسون وتمت الترجمة
بمساعدة فاطمة الزهراء.

كلنا أمهات