

تمرين 1: وقفة التنفس

للهدوء السريع قبل الردّ في لحظات التوتر



عندما تشعرين بالتوتر أو الاختناق من كثرة المسؤوليات، توقّفي لدقيقة واحدة فقط. هذا التمرين يساعدك على تهدئة الجسم والعقل، حتى تستجيبى بهدوء بدلاً من ردّ الفعل السريع.



الخطوات

- 1 خذي شهيقاً من الأنف لمدة 4 عدّات.
- 2 احبسي النفس لعدّتين.
- 3 أخرجي الزفير ببطء لمدة 6 عدّات.
- 4 كرّري التمرين 5 مرات.
- 5 استخدميه قبل موقف صعب أو بعده مباشرة.



متابعة بسيطة خلال الأسبوع



اليوم / التاريخ	متى استخدمته؟	قبل التمرين: كيف كنتُ أشعر؟	بعد التمرين: كيف أصبحتُ أشعر؟	ملاحظات
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				



العناية بك جزء أساسي من الرعاية



تمرين 2: تقسيم حمل اليوم

لتخفيف الضغط وتنظيم الأولويات



حين يتراكم كل شيء في رأسك، يصبح اليوم أثقل مما هو عليه.
هذا التمرين يساعدك على رؤية المهام بوضوح،
حتى لا تشعر أنك مطالبة بفعل كل شيء وحدك وفي الوقت نفسه.



كيف أستخدمه؟

1. اكتب كل ما يشغلك اليوم.
2. اختاري ما يجب إنجازه اليوم فعلاً.
3. انقلي ما يمكن تأجيله إلى وقت لاحق.
4. حدّدي شيئاً واحداً على الأقل يمكنك طلب المساعدة فيه.



جدول اليوم



أطلب مساعدة فيه	ما يمكن تأجيله	ما يجب اليوم



ملاحظة لِنفسي اليوم

.....

.....

.....



العناية بك جزء أساسي من الرعاية



تمرين 3: ربع ساعة لي

لأستعيد نفسي وسط يوم الرعاية



العناية بشخص عزيز لا تعني أن تنسي نفسك.
خصّصي كل يوم 15 دقيقة لك وحدك: بهدوء، أو مشي، أو قهوة، أو دعاء،
أو مكالمة تُريحك. هذه الدقائق ليست رفاهية،
بل وقود يساعدك على الاستمرار.



أفكار سريعة

- 1 مشي قصير داخل البيت أو خارجه.
- 2 فنجان قهوة أو شاي بهدوء.
- 3 سماع شيء تحببته.
- 4 تمطيط خفيف أو تنفّس هادئ.
- 5 مكالمة مع شخص يمنحك راحة.

خطتي هذا الأسبوع

اليوم	ماذا سأفعل لنفسي؟	الوقت	كيف شعرتُ بعده؟
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

شيء أستحقه هذا الأسبوع



العناية بك جزء أساسي من الرعاية

تمرين 4: الامتحان اليومي

لأرى النور الصغير وسط الأيام الثقيلة



في نهاية اليوم، خذي دقيقة لتكتبي ما لا يزال حاضرًا في حياتك
من خير وقوة ومعنى.
الامتحان لا يُلغي التعب، لكنه يساعدك على ملاحظة ما يمنحك ثباتًا وأملًا.



كيف أطبّقه؟

1. اختاري وقتًا ثابتًا في نهاية اليوم.
2. اكتبي ثلاثة أشياء أنتِ ممثّنة لها اليوم.
3. اكتبي شيئًا صغيرًا فعلته وتفتخرين به.
4. أعيدي قراءة ما كتبتِه عندما تشعرين بالثقل.



مذكّرة الامتحان



اليوم / التاريخ	3 أشياء أنا ممثّنة لها اليوم	شيء صغير أفتخر أنني فعلته اليوم
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		



كلمة لطيفة أقولها لنفسي

.....

.....



العناية بك جزء أساسي من الرعاية

