



رسائل كنت أنوي كتابتها

رحلة حب الذات والتأمل

الماضي، الحاضر، والمستقبل



الاسم:

التاريخ:

“

هذه المذكرة هي مساحتك لتكريم
الماضي، واحتضان الحاضر، والحلم
بالمستقبل - رسائل حب رقيقة إلى
نفسك. لعل هذه الصفحات تذكرك أن
رحلتك تمضي دائمًا بالمحبة واللفظ.

”

♥ أي من آلام أو أخطاء تريد أن تسامحها؟

عزيزي/عزيزتي أنا الأصغر...



أنا أستحق
حبي لنفسي



♥ ما الذي تحبه في نفسك اليوم؟

♥ ما التذكيرات التي تحتاج أن تسمعها كل صباح؟

عزيزي/عزيزتي أنا الحاضر/ة...



رسالة إلى ذاتك المستقبلية



♥ ما الأحلام والرؤى التي تحملها لنفسك؟

♥ ما التشجيع الذي تود أن تهديه لذاتك المستقبلية؟

♥ ما الذي تأمل أن لا تنساه أبداً عن نفسك اليوم؟

عزيزي/عزيزتي أنا المستقبلي/ة...

