

العمل مع ذاتك الخفية بلطف



التاريخ:

اليوم:

الشهر:

ما هو العمل مع ذاتك الخفية؟

"هو ممارسة للتعافي تستكشف فيها الأجزاء التي أخفيها أو أنكرتها من نفسك، بلطف ودون حكم. ليس الهدف هو الإصلاح، بل أن تلتقي بنفسك بمحبة."

لماذا هو مهم:

- تبدأ رحلة الشفاء الحقيقي حين نتوقف عن الهروب من أنفسنا.
- حين نسلط الضوء على الأجزاء الخفية، نستعيد شعورنا بالكمال.
- أنت في أمان. لا حاجة للعجلة، فقط اللطف.

تخيّل

تخيّل ظلك كطفل تعلّم يوماً أن الاختباء يعني الأمان.
أنت لست هنا لتوبّخه، بل لتستمع إليه وتواسيه.

أسئلة للتأمل

اختر تأملاً للتركيز عليه اليوم:

● متى كانت أول مرة شعرتُ فيها أنني بحاجة لإخفاء جزء من نفسي لكي يقبلوني؟
(ما هو الجزء الذي أخفيته؟ ولماذا ظننتُ أنه غير مقبول؟)

● عندما يضايقني تصرف أحدهم، ما الجزء في نفسي الذي أشعر أنهم يؤذونه؟
(هل هو شعوري بالقيمة؟ أم الأمان؟ أم الانتماء؟)

● ما هي المجاملات التي أشعر بعدم الارتياح عند سماعها؟
(لماذا تثير تلك الكلمات هذا الشعور؟ وما الذي أُصدّقه عن نفسي بدلاً منها؟)

● ما هي الذكري التي ما زالت تجعلني أشعر بالذجل أو بالنقص عندما أتذكرها؟
(هل أستطيع الجلوس مع ذلك الجزء من نفسي وأمنحه التعاطف بدلاً من التصحيح؟)

● ما الجزء في نفسي الذي لا أسمح له بالظهور إلا في الخفاء؟
(ما الذي يحتاجه ذلك الجزء مني ليشعر بالأمان في هذا العالم؟)



توكيدات

"أنا في أمان لألتقي بنفسي بكل صدق. حتى الأجزاء الخفية فيني تستحق الحب."



نشاط العمل مع ذاتك الخفية



١ تجذّر - خذ لحظة. اشعر بقدميك. تنفّس ببطء واتصل مع نفسك.



٢ تأمل - اختر سؤالاً من الأعلى. اكتب للمدة التي تناسبك.

٣ اطمئن - اكتب من قلبك. كُن لطيفاً مع نفسك.

Blank lined area for writing.

"حتى لحظة واحدة صادقة مع نفسك هي
نعمة. أنت شجاع، وأنت أكثر من كافٍ."



