

تساؤلات لتجنب الاحتراق النفسي

جمعنا لكم تساؤلات، أملين ان تسانديك في رحلة تقييم أولوياتك وإدارة منافذ طاقتك لتجنب الاحتراق النفسي بإذن الله.

ماهي الأدوار التي تلعبها في حياتك؟

لأي مدى تخدم هذه الأدوار أهدافك وتغذي قيمة وتتماشى مع الحياة التي تريدها لنفسك؟

ماهي الأدوار التي تثقل كاهلك؟

ماهي الأدوار التي تحتاج أن توكلها لغيرك؟

ماهي الأدوار التي تحتاج أن تؤجل تمسكك بها لحين آخر؟

ماهي الأدوار التي تحتاج التخلي عنها بالكامل؟

ماهي الأدوار التي تجد نفسك عالق بها؟

ماهي الأدوار التي تود اضافتها لقائمتك لزيادة جودة حياتك ورعايتك لذاتك؟

ماهي الأدوار التي تحتاج تذكير نفسك بحاجتك لعون الله لك فيها؟

كيف تسخر الأدوار لتغذية تواصلك مع ذاتك ومع العالم من حولك؟

ماهي الأدوار التي تُظهر أسوء ما فيك؟

ماهي الأدوار التي تحتاج مهارات تنظيمية لأدائها؟

كيف يمكنك بخطوات صغيرة، إعادة صياغة طريقة ادائك بعض الأدوار لتجنب تعرضك لإرهاق عاطفي واحتراق نفسي؟

تذكر :

توقف قليلاً لالنتقاط انفاسك

لكي لا تتوقف لعجزك عن الاستمرار!