

يساعد الشعور القوي بالذات في **وضع الحدود** وفهم ما هو مهم بالنسبة لك وحتى في تقليل التوتر. إن تغذية إحساسك بالذات يسمح لك بإدراك صفاتك الفريدة ونقاط قوتك بوضوح - وحماية محبتك واحترامك لذاتك

- الأسئلة التي تساعد على خلق الشعور بالذات
- ما هي الأشياء التي تقدرها أكثر؟ (قائمة 5 أشياء)
- ماذا عن نفسك (السمات) تجعلك تقدر نفسك؟
- ضع قائمة بالمواقف وأنماط التفكير والسلوكيات التي تخاطر بالأشياء التي تقدرها
- ما الذي تحتاجه للحفاظ على ما تقدره على المدى الطويل؟
- كيف ستحمي ما تقدره؟

ضع قائمة بحدودك / **الخطوط الحمراء**: (الحدود الجسدية ، العاطفية ، الفكرية ، الروحية)

اكتب خطاب التزام لنفسك ، يحتوي على إجابات من الأسئلة في ما سبق



(966) 56536 4663

WWW.TAWAZONSPACE.COM



مساحة توازن



اعداد أ لين حجازي

انتاج: مركز توازن للإرشاد الأسري