

أدوات بناء الذات المستقبلية

رسالة من نفسك بعد 90 يوماً

ماذا ستكتب لنفسك اليوم لتقرأه بعد ثلاثة أشهر؟

هذه الأداة لا تطلب منك أن تتخيل حياة مثالية، بل أن تكتب بصدق لشخص ستكونه قريباً. الكتابة هنا تساعدك على تحويل التغيير من فكرة عائمة إلى التزام حقيقي مكتوب بيدك. كل ما تكتبه الآن سيكون شاهداً على بداية جديدة.

- ١ اختر وقتاً هادئاً: خصص 15-20 دقيقة في مكان مريح بعيداً عن المشتتات والهاتف.
- ٢ تخيل نفسك بعد 90 يوماً: أغمض عينيك وتخيل أنك تلقي رسالة من نسختك المستقبلية. ماذا يقولون لك؟
- ٣ اكتب بصدق ولا تعدّل: هذا القالب يبينك وبين نفسك فقط. لا تحاول أن تكون مثالياً.
- ٤ احفظ الرسالة وأعد قراءتها بعد 90 يوماً: قارن بين ما كتبه وبين واقعك الجديد.

توصيات للنسخة المطبوعة:

- استخدم قلماً مريحاً واكتب بخط يدك — الكتابة اليدوية أقوى تأثيراً من الطباعة.
- لا تراجع ما كتبت — اتركه كما تدفق.
- سجّل التاريخ في الأعلى لتتبع التغيير الزمني.
- ضع الرسالة في مكان تراه يومياً (محفظة، مكتب، رف الكتب) لتذكير نفسك بالتزامك.

ملاحظة أمان وخصوصية: لضمان الصدق الكامل، احتفظ بهذا الكتيب في مكان آمن وخاص بك وحدك لتمتكن من التعبير بحرية تامة عن دواخلك.

املأ هذا القالب خطوة بخطوة. ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة — فقط ما تشعر به حقاً الآن.

القسم أ — اختر هويتك المستهدفة

أي بُعد من هويتك تريد أن يكتب إليك بعد 90 يوماً؟

الثقة ☐

الثقة التي تنمو من الوفاء بالوعود الصغيرة باستمرار لتقدير تقدمك الشخصي.

التركيز ☐

القدرة على توجيه انتباهك بوعي بدلاً من الاستجابة التلقائية.

احترام الذات ☐

التصرف بما يتوافق مع مبادئك دون أن تعرّف نفسك بأخطائك العابرة.

الحضور ☐

العيش بوعي أكبر في اللحظات والعلاقات والتجارب اليومية.

* ضع علامة في المربع واكتب البعد المختار هنا في حال الطباعة اليدوية: _____

القسم ب — اكتب رسالتك...

تخيّل أنك بعد 90 يوماً من الآن. اكتب رسالة من تلك النسخة إلى نفسك الحالية.

٢. ما الذي أصبح أسهل مما كنت تتوقع؟

١. ما الذي تغيّر في حياتك؟

٤. شيء واحد تتمنى لو عرفته في بداية الرحلة:

٣. ما الذي تفاخر به أكثر؟

القسم ج — وعد لنفسك

اكتب وعداً واحداً محدداً تلتزم به لنفسك خلال الـ 90 يوماً القادمة:

"أنت لا تحتاج أن تكون شخصاً مختلفاً لتتغير... تحتاج فقط أن تبدأ بكتابة الشخص الذي تريد أن تكونه."

هذه الرسالة ليست مجرد ورقة — إنها عهد بينك وبين نسختك القادمة. كل كلمة كتبتها هنا هي بذرة حقيقية زرعتها في مستقبلك.

بعد 90 يوماً، عندما تفتح هذه الرسالة مجدداً، ستجد أن التغيير الذي تخيلته بدأ يتحقق خطوة بخطوة.

لا تطلب من نفسك الكمال — اطلب منها الاستمرار.

اكتشف المزيد من أدوات بناء الذات المستقبلية:

tamkinly.com/recovery

TAMKINLY

عُد إلى من أنت بالفعل