يوميات المشاعر: أسبوع واحد

ساعات بنقول «أنا متضايق» وخلاص، من غير ما نعرف متضايقين من إيه بالظبط. لما تسمّي الشعور وتكتبه، بيبقى أوضح وأخف. الأبحاث بتقول إن تسمية المشاعر بتساعد المخ يهدا شوية. اكتب سطر واحد كل يوم، مش محتاج أكتر من دقيقتين.

1 كلمات تساعدك تسمّي اللي حاسس بيه

فرحان · مطمّن · ممتن · متحمس · قلقان · متوتر · زعلان · مخنوق · غضبان · غيران · مكسوف

وحيد · تعبان · مش فاهم نفسي

2 الجدول

قوة الشعور من 1 (خفيف) لـ 10 (جامد جدًا).

اليوم	حسيت بإيه؟ (وقوته من 10)	إيه اللي حصل قبلها؟	عملت إيه؟
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

3 بعد الأسبوع: إيه اللي لاحظته؟

أكتر شعور اتكرر:

مواقف أو أوقات معينة بيزيد فيها:

4 حاجات ساعدتني أحس أحسن

حتى لو صغيرة: مكالمة، مشي، نوم بدري، أكلة حلوة...

5 خطوة للأسبوع الجاي

حاجة واحدة هعملها أكتر، أو حاجة واحدة هقلل منها:

تنبيه: ده تمرين للتأمل وفهم النفس، مش تشخيص ولا بديل عن العلاج النفسي. لو لاحظت إن الحزن أو القلق مسيطر معظم الأيام لأكتر من أسبوعين، أو بيأثر على نومك وشغلك وعلاقاتك، كلّم متخصص. ده مش ضعف، ده اهتمام بنفسك. لو حاسس بضيق جامد أو خايف على نفسك، كلّم متخصص أو حد بتثق فيه فورًا — مصر: 105 · أمريكا: 988.

من عالم كتاب **«ليه بنحب اللي بيوجعنا؟»**
د. ميلاد منير ميخائيل — دكتوراه في الصحة النفسية، جامعة قناة السويس

Arabic: amazon.com/dp/B0HPNCYWWS
English: amazon.com/dp/B0HPRPSPWF
drmilladmikhail.com