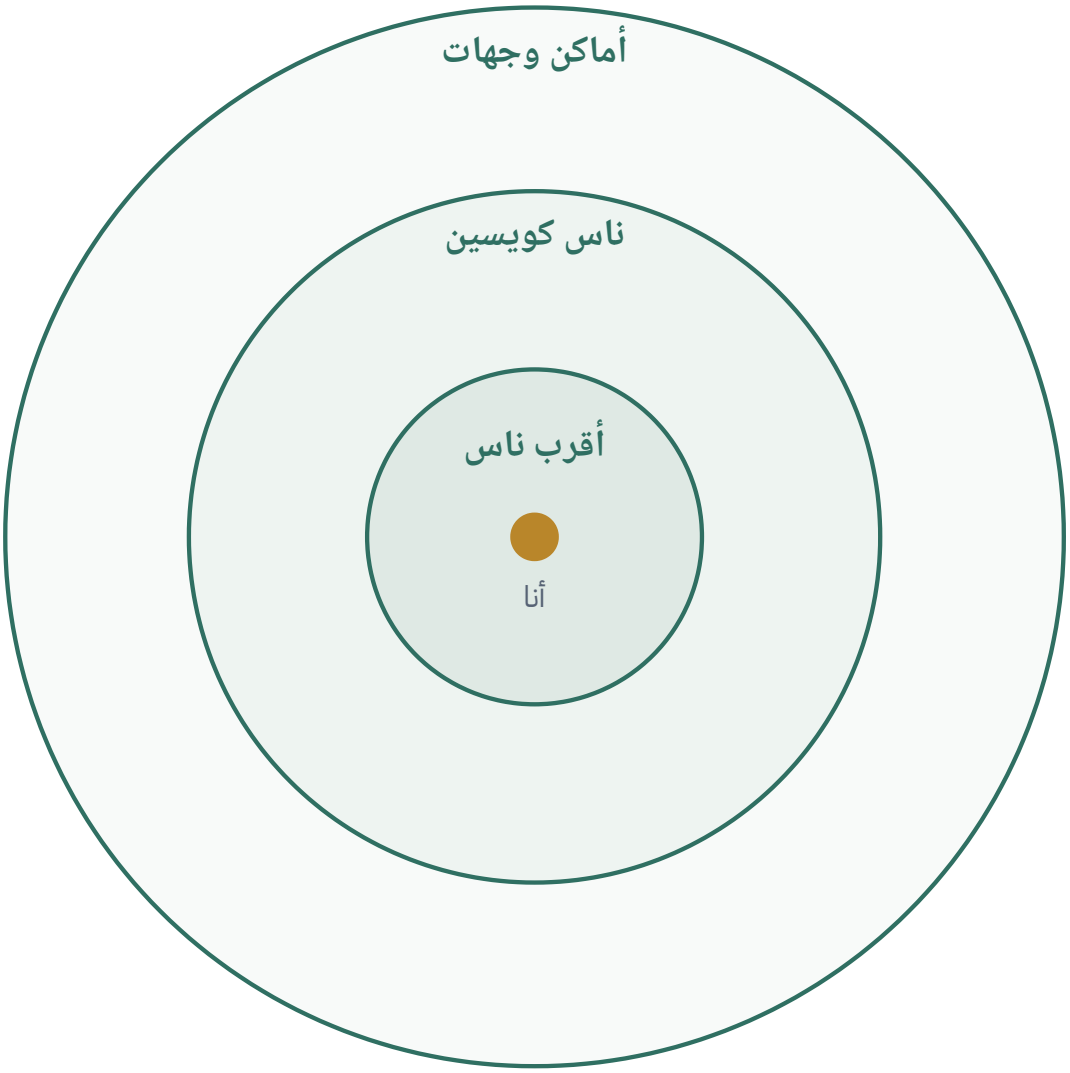
دوايـر الدعم في حياتي

كتير بنحس إن «مفيش حد»، وبعدين لما نقعد ونكتب، نلاقي ناس أكتر مما كنا فاكرين. ومش كل شخص لازم يبقى كل حاجة: فيه حد شاطر في السمع، وحد شاطر في المساعدة العملية، وحد بيضحّكك. التمرين ده بيرتب الصورة.

1 اكتب الأسامي في الدوايـر

الدايرة الصغيرة: أقرب ناس ليك. اللي بعدها: ناس كويسين بس مش قريبين أوي. اللي برا: أماكن أو جهات (جماعة، كنيسة أو جامع، نادي، زملا، متخصص).



2 لما أحتاج... أروح لمين؟

لما أحتاج...	أروح لمين؟
حد يسمعني من غير حكم	
نصيحة في قرار	
مساعدة عملية (مشوار، فلوس، حاجة في البيت)	
حد يضحكني ويغير مودي	
حد أقوله سر وأنا مطمّن	

3 حد بعدت عنه وممكن أرجّع التواصل معاه

4 وأنا؟ أنا دايرة دعم لمين؟

الدعم بيروح وييجي. اكتب حد ممكن تطمن عليه الأسبوع ده.

5 خطوة صغيرة الأسبوع ده

رسالة واحدة، مكالمة واحدة، أو خروجة واحدة مع حد من الدوايِر:

تنبيه: ده تمرين للتأمل وفهم النفس، مش تشخيص ولا بديل عن العلاج النفسي. 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