

التوازن في حياة الأنثى

تمارين اليوم الثاني + التمارين اليومية

د. هديل الحكيم

تمرين SWOT الشخصي لتحليل مكامن القوة والضعف

توازن | سلام داخلي | سيطرة



الجوانب العامة

الجانب المادي

الجانب الصحي والجسدي

الجانب الإيماني والروحي

الجانب المهني

الجانب الاجتماعي والتطوعي

الجانب الاسري

الجانب الترفيهي

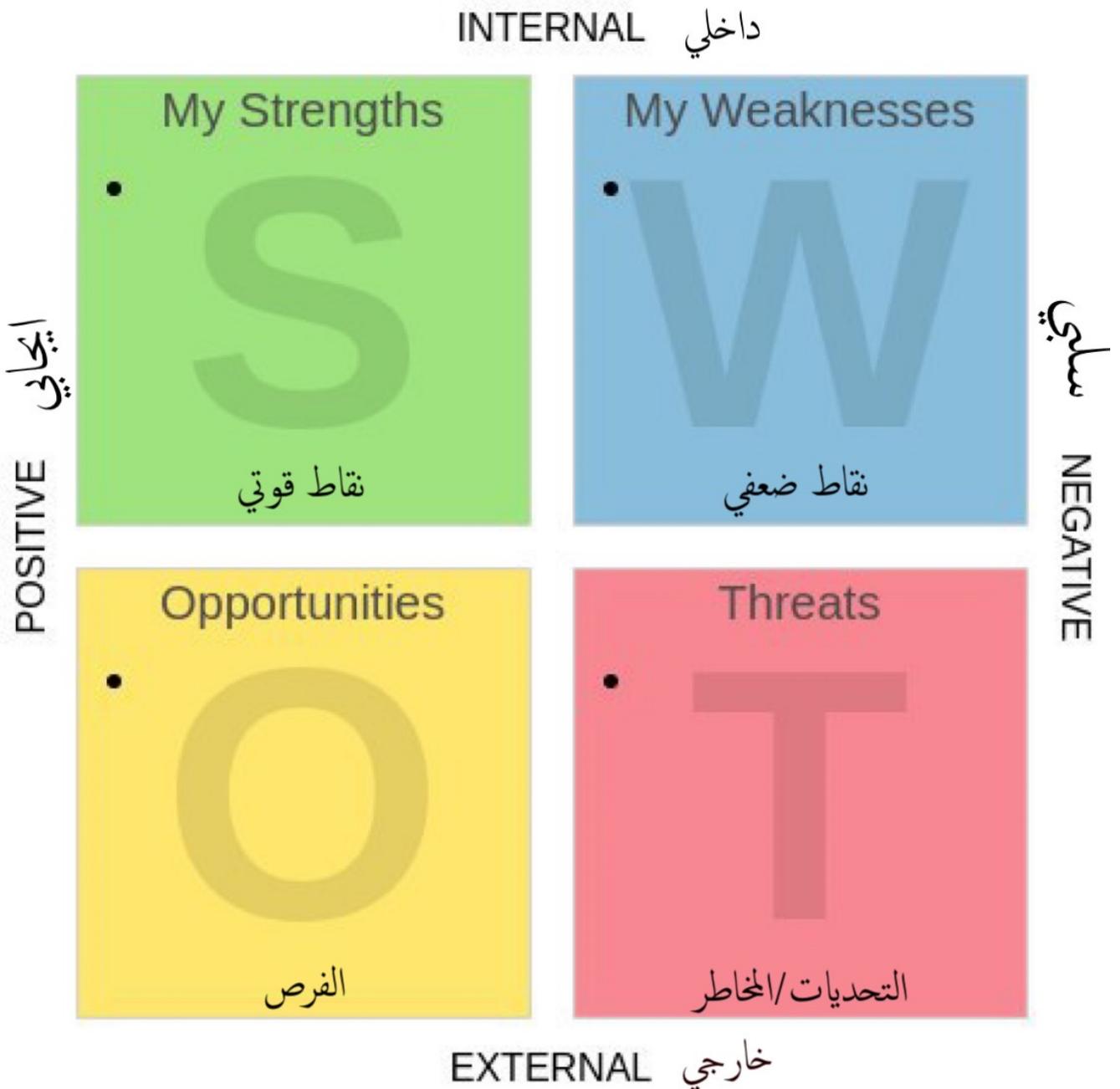
الجانب الذاتي والعقلي

طريقة التقييم

استخدمي مربع التقييم لجانب واحد فقط من حياتك، اكتبي في مكان نقاط القوة ما يميزك في هذا الجانب، وكتبي في نقاط الضعف ما الذي تحتاجه لتقوية نفسك في هذا الجانب، وكتبي في الفرص ما هو المتاح حولك من فرص لتقوية وتطوير هذا الجانب وأخيرا في مكان التحديات والمخاطر اكتبي المعوقات الخارجية لتطوير وتقوية هذا الجانب. الأمثلة المذكورة هي فقط امثلة لتساعدك على تقييم كل ركن من اركان التقييم، يمكنك استخدامها او بعض منها او عدم استخدامها وعمل تقييم حسب نظرتك انت للأمور.

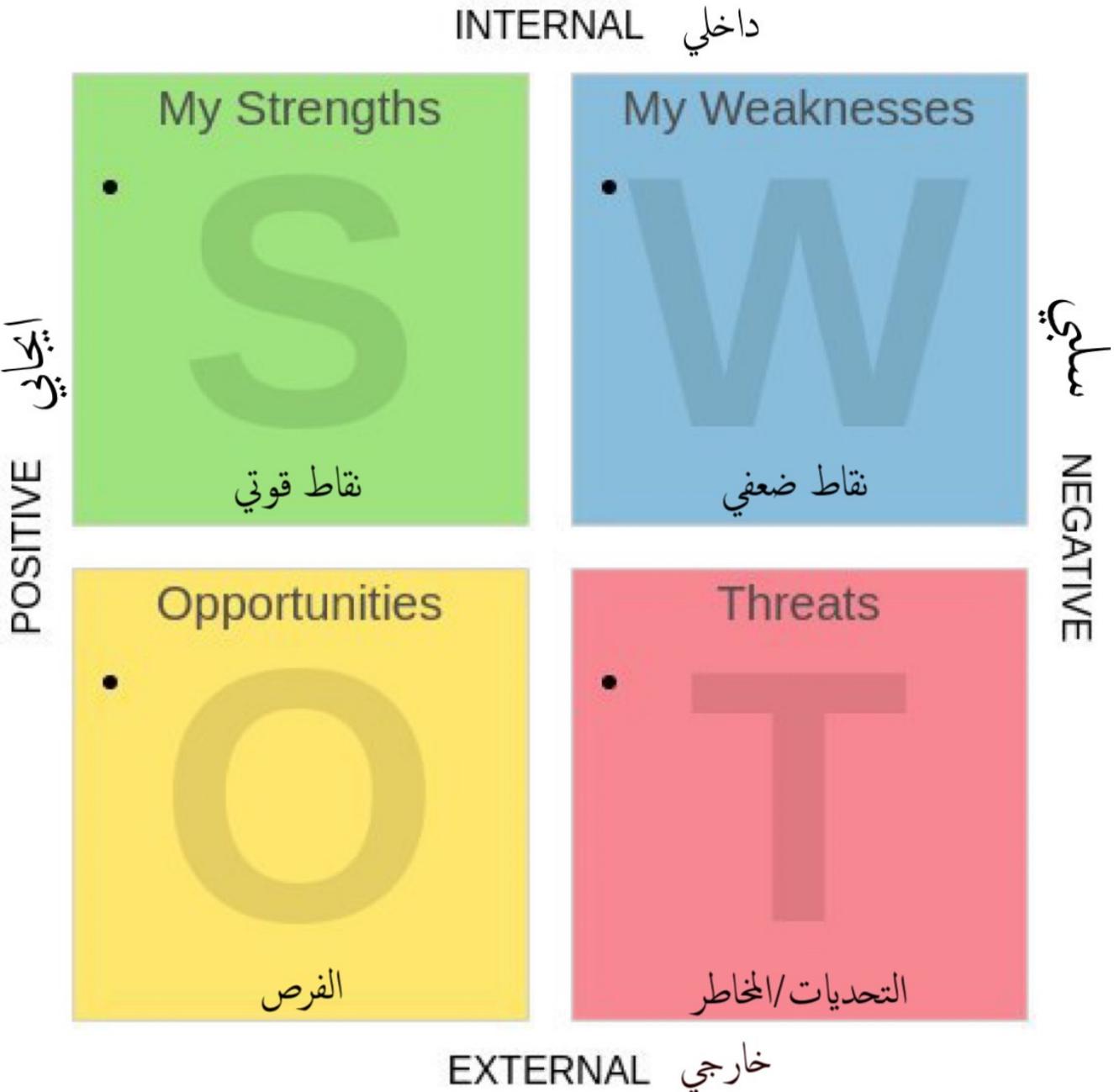
الجانب الديني والروحي:

- تقييمك الجيد لعباداتك وتعبدك وقربك من الله عز وجل
- تقصيرك تجاه العبادات والتعبد
- توفر فرص مثل العمرة الحج برامج هادفة الخ
- الملهيات بأنواعها



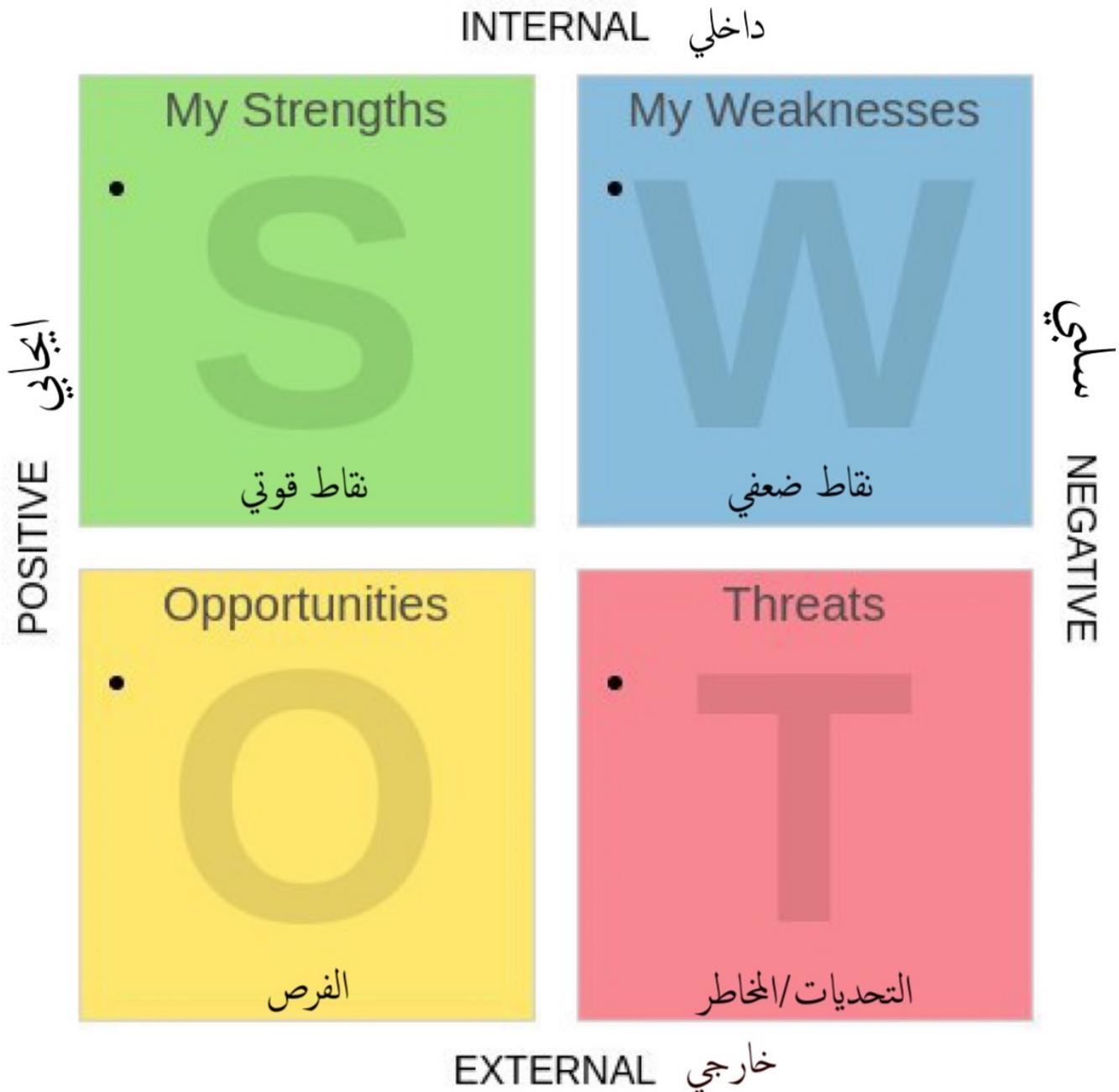
الجانب الصحي والجسدي:

- الأشياء الجيدة التي تواظب عليها للحصول على جسد صحي، فحوصات دورية، نظام غذائي جيد الخ
- عادات وسلوكيات غير صحية، امراض مزمنة لا تلقين لها بالا، إصابة تمنعك من التمارين الرياضية الخ
- نوادي رياضية قريبة، تدريب اونلاين الخ
- عدم توفر ميزانية للنادي، لا يوجد توصيل، عدم توفر محليات طبيعية بديلة للسكر، عدم توفر علاج لما تعانيه الخ



الجانب المادي:

- مرتب كافي لأموك الحياتية الرئيسية، ميزانية محددة، ادخار، استثمار ولو بسيط الخ
- تجاوز للميزانية، ديون، أقساط متراكمة، تبذير الخ
- شراء بيت بالتقسيط، سيارة، تمويل لمشروع خاص، وديعة ذات أرباح عالية الخ
- تأخر المرتب عن وقته المحدد، رفع نسبة الفائدة على التمويل، فشل المشروع بسبب سن قوانين مختلفة، السرقة الخ



- ما تفعله في علاقتك بوالديك اخوتك زوجك ابنائك، التواصل الجيد، المشاركة في الاجتماعات الاسرية، دعم ومساندة، تخصيص وقت خاص لكل فرد، تقديرك لزوجك الخ
- نفور وجفاء، عدم تخصيص وقت للأسرة، الأصدقاء قبل العائلة، عدم الالتزام بمتطلبات الأسرة المنطقية، عدم الاتفاق مع الزوج الخ
- السفر سويا، برنامج اسري ثابت كل فترة زمنية محددة، مساندة اسرتك لك ودعمهم، محاولة فرد من الأسرة لحل خلاف مزمن، مبادرات من زوجك لطيفة تجاهك الخ
- افراد متطلبين، البعد عن الأسرة، ابتزاز عاطفي، جفاء سافر، زوج ساخر/عنيد/جاف الخ

INTERNAL داخلي



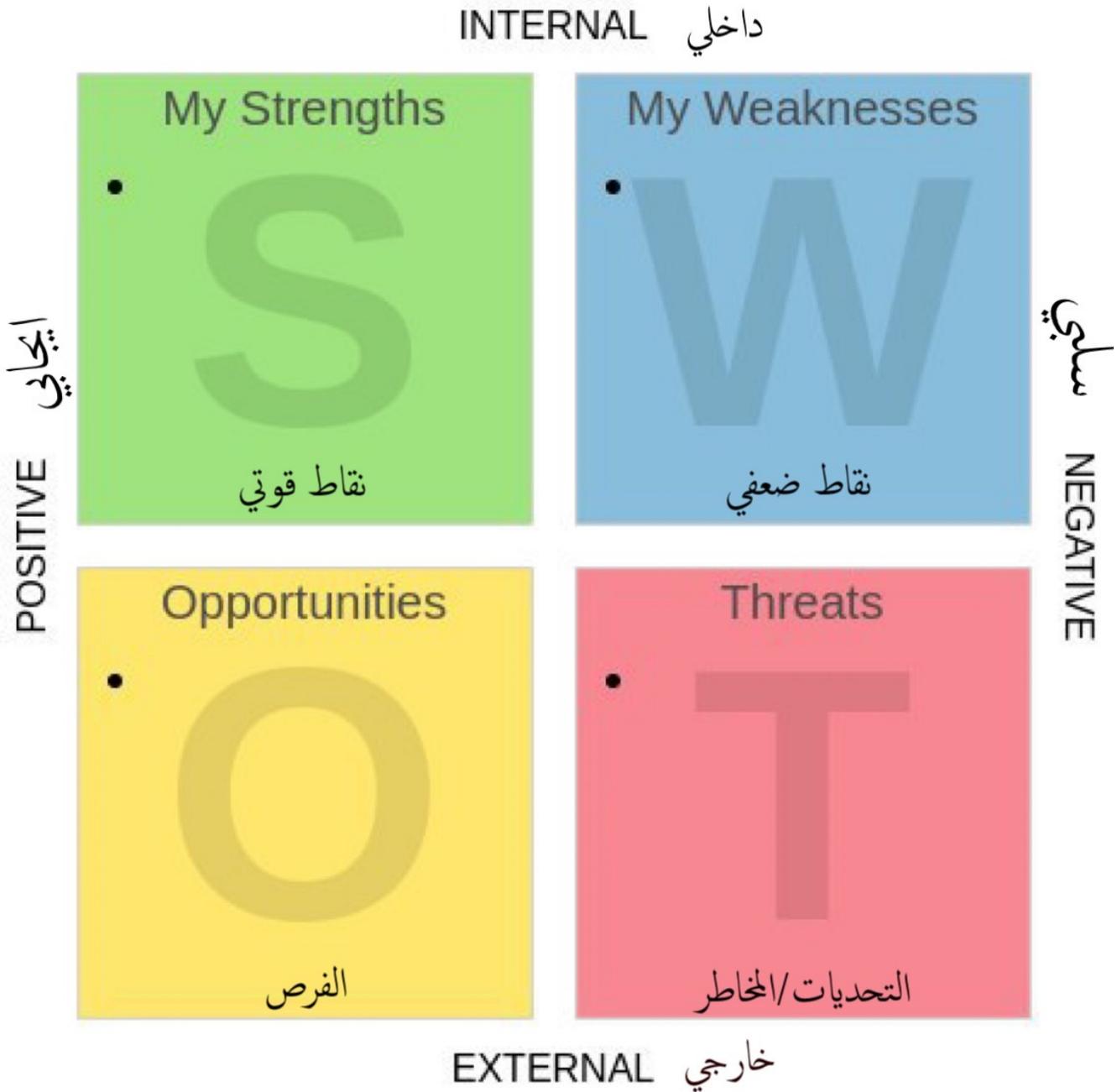
الجانب الاجتماعي والطوعي:

- ولاء عالي للاصدقاء، المشاركة في المناسبات الاجتماعية، تحبين الاخرين، لديك مساهمات في العمل الطوعي، استخدام ممتاز لمواقع التواصل الاجتماعي في تعضيد علاقاتك الاجتماعية الخ
- تصادقين بسهولة بدون تروي، سريعة الثقة بالآخرين، النميمة، انطوائية عالية، تفضيلك لمواقع السوشيال ميديا بدلا عن التواصل المباشر الخ
- مشاريع تنمية مجتمعية تطوعية، اتحاد نسوي في الحي، توفر فرصة لقاءات منتظمة مع الأصدقاء، السفر سويا، انتقال جيران جميلي الخلق الي جواركم الخ
- بعد الأصدقاء الجغرافي او المعنوي، لا يوجد جيران او عدم توافقك معهم، بعض المشاريع الطوعية مزيفة، ليس لديك إمكانية التواصل المباشر الخ

INTERNAL داخلي



- شغفك تجاه عملك، ادائك الجيد، مهارات او شهادات متخصصة، خبرتك الخ
- اضطرارك للعمل، عدم رضائك عن ادائك، عملك الحالي لم يكن طموحك، الكسل والتسويق، الخوف من فقدان الوظيفة الخ
- مواعيد الدوام جيدة، راتب مجزي، بيئة العمل تساعد علي أداء عملك بشكل جيد، فرص للترقية الخ
- مواعيد دوام متغيرة، تأخر المرتب عن مواعده، بيئة عمل غير مناسبة، مدراء غير متعاونين الخ



الجانب الذاتي:

- قناعاتك، سلوكك، حبك للخير وللآخرين، المثابرة، العزيمة، التطور، حب الذات، الرضا، الهوايات الخ
- عاداتك السيئة، الانانية، عدم الثقة بالنفس، الشعور بالخجل من النفس او العار من الشكل الخارجي، الكسل، عدم الالتزام، سرعة الغضب الخ
- توفر بيئة مساندة، فرص تطويرية مختلفة، فرص اكايدمية جيدة، اشخاص ملهمين في حياتك الخ
- فقدان الفرص، التنمر، بيئة غير جيدة للتطور، الاستفزاز المستمر من الاخرين الخ

INTERNAL داخلي

My Strengths

S

نقاط قوتي

My Weaknesses

W

نقاط ضعفي

إيجابي

POSITIVE

سلبي

NEGATIVE

Opportunities

O

الفرص

Threats

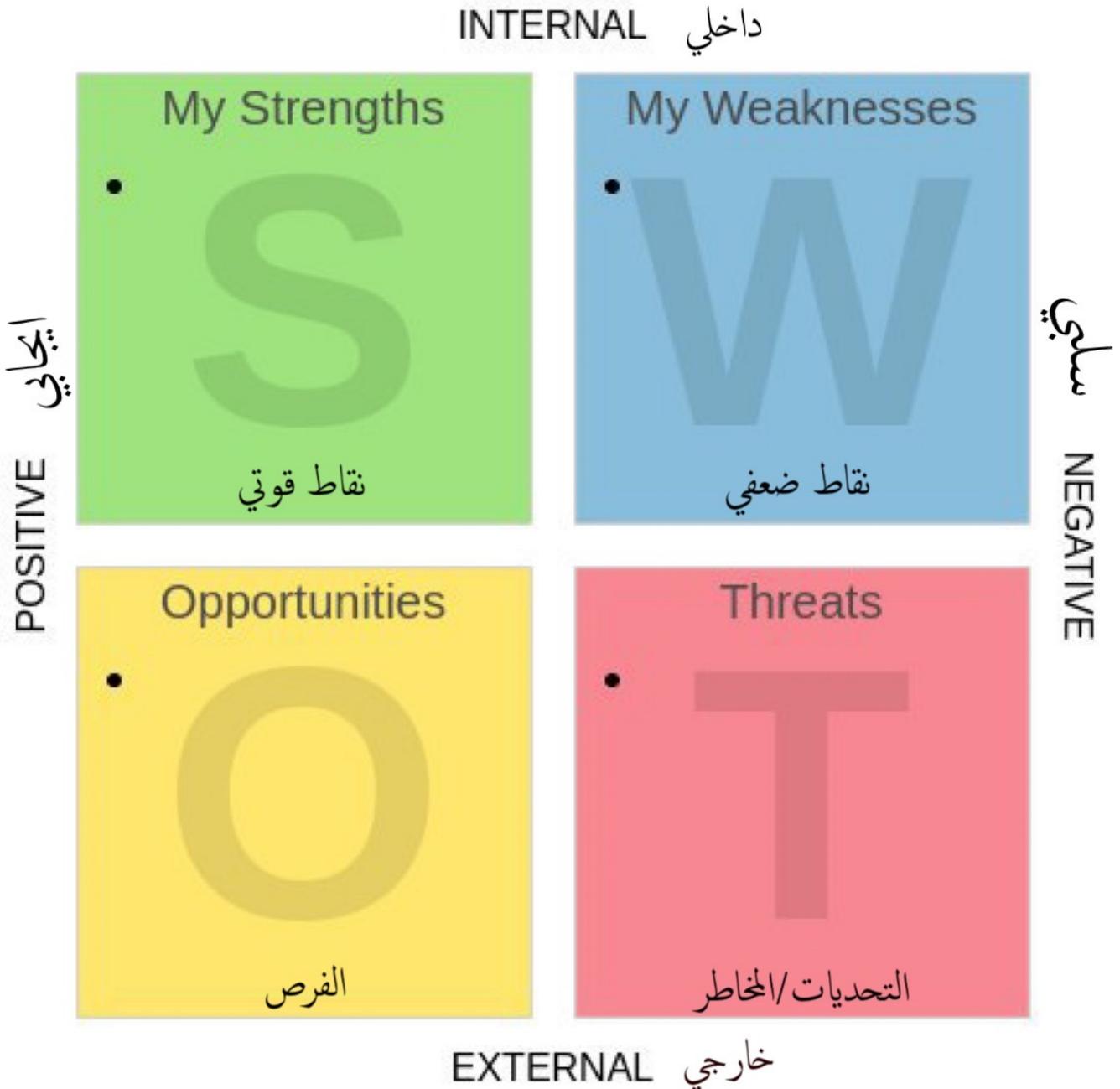
T

التحديات/المخاطر

EXTERNAL خارجي

الجانب الترفيهي:

- موهبة الترفيه عن نفسك عن الاخرين، خلق السعادة من اللاشئ، حريصة علي اخذ عطلاتك في وقتها، عادات يومية للترفيه عن النفس الاخ
- لا أهمية لديك للترفيه، لا تستحقين الترفيه، ضغط نفسي مستمر الخ
- أماكن ترفيه متعددة، قريبة، أسرة تحب الترفيه، أصدقاء مع برامج ترفيه مستمرة، فرص سفر الخ
- لا يوجد أماكن ترفيه، مكلف، لا عطلات، ارتباطات اسرية واجتماعية ضاغطة الخ



مشاعرك تجاه الحياة

صفي شعورك تجاه الحياة، صفي حياتك، صفي مشاعرك تجاه كل التفاصيل ومدى رضاك عن حياتك. فرغي كل ما في خاطرك حتى لا يبقى شيء. ستكون صورة حياتك امامك بوضوح وستخلصي من مشاعر التشتت والحيرة.

ما هو شعوري تجاه حياتي؟

كيف اوصف حياتي؟

ما هو شعوري تجاه تفاصيل حياتي؟

هل انا راضية عن حياتي؟ ولأي مدى؟

التمارين اليومية

هي ليست بتمارين بقدر ما هي أسلوب حياة.. ارجو ان تصبح عادات يومية توازن لديكن كفة الميزان المشاعرية في حياتكن...

- 1 - الاستغفار باي عدد كان.....
- 2 - ورد قرآني ويا حبذا سورة محبة اليك....
- 3 - الصدقة ولو بابتسامة في وجه من تحبين....
- 4 - التنفس العميق يوميا لمدة ٥ دقائق بهذه الطريقة (اخذ شهيق عميق وانت تعدين من ١ الي ٥ في عقلك، احتفظي بالهواء مدة عد من ١ الي ٥، زفير عميق للتخلص من الهواء لفترة عد من ١ الي ١٠).
- 5 - تأمل يومي وانصح بتأمل كوتش هديل اسم الله السلام....