

مراجعة حقيقية لنفسك

من السهل أن تتحول حياة المرء إلى ممارسة الأنشطة الحياتية كعادة وروتين. إن أخذ لحظة للتوقف والتفكير يمكن أن يساعدك على إعادة الاتصال بما هو أكثر أهمية بالنسبة لك. استخدم الإرشادات أدناه لمراجعة نفسك، ومعرفة ما الذي يخدمك جيدًا وما قد يحتاج إلى التغيير. واطب على هذه الممارسة بانتظام للبقاء على تواصل مع نفسك ولتظل على المسار الصحيح.

شيء أتجنبه ولكن يجب أن أواجهه هو

وأستطيع أن أبدأ بـ

مثال

الآن أشعر

بتضارب

لأنه قد تم تسريح صديقي في العمل من العمل. أنا حزين من أجله ولكنني أشعر بالارتياح أيضًا لأنني لا أزال أملك وظيفة.

عندما أفكر في الشهر الماضي، أشعر في الغالب

لأنه

الآن أشعر

لأنه

شيء أفخر به أو حققته مؤخرًا هو

عندما أحتاج إلى الدعم، أعلم أنني أستطيع اللجوء إلى

بعض أهم الأشخاص في حياتي هم

الشيء الذي يجلب لي الفرح هو

أشعر بالامتنان تجاه

لأنه

أتطلع إلى

لأنه

ما أحتاجه أكثر هو

وشيء واحد يمكنني القيام به لتلبية هذه الحاجة هو

التحدي الذي أواجهه الآن هو

وأستطيع أن أتغلب عليه من خلال

بعض الأشياء التي أشعر بالقلق بشأنها هي

وأستطيع أن أساعد في تخفيف قلقي من خلال

شيء واحد أحتاج إلى التخلي عنه هو

والخطوة التي يمكنني اتخاذها للقيام بذلك هي

شيء مثير للاهتمام تعلمته مؤخرًا هو

المصادر:

2025. 16 يناير Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself.](#)

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing.](#)

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership.](#)

Optum

تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF18068660 347040-082025 OHC