

# مراجعة حقيقية لنفسك

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

شيء أتجبه ولكن يجب أن أواجهه هو

وأستطيع أن أبدأ بـ

عندما أفك في الشهر الماضي،أشعر في الغالب

لأنه

شيء أفتخر به أو حققه مؤخراً 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

أنتلّع إلى

لأنه

مثال

الآن أشعر  
بتضارب

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

الآن أشعر

لأنه

ما أحتاجه أكثر هو

وشيء واحد يمكنني القيام به لتلبية هذه الحاجة هو

التحدي الذي أواجهه الآن هو

وأستطيع أن أتعصب عليه من خلال

بعض الأشياء التي أشعر بالقلق بشأنها هي

وأستطيع أن أسعد في تخفيف قلقي من خلال

شيء واحد أحتاج إلى التخلص منه هو

والخطوة التي يمكنني اتخاذها للقيام بذلك هي

شيء مثير للاهتمام تعلمته مؤخراً هو

المصادر:

10 mindfulness questions to help you check in with yourself. 16 يناير 2025 Calm.

The University of Edinburgh. Self-reflection for wellbeing.

Walden University. Why self-reflection is key in great leadership.

تُعد Optum علامة تجارية مسجّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية وأسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحفظ Optum الحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

WF18068660 347040-082025 OHC © Optum, Inc. 2025