

## جسم وعقل وروح

أنت جسم وعقل وروح.. مزيج معقد مترابط ومتداخل. إن التوازن بين الاهتمام بجسمك وعقلك وروحك يساعدك على أن تجعل حياتك ممتلئة وثرية أكثر. أملئ ورقة العمل هذه في كل مرة تشعر أنك بحاجة لهذا التوازن في حياتك.

### الجسم:

● كيف تشعر حالياً في جسمك؟

● ماذا يحاول جسمك أن يخبرك هذه الأيام؟

● كيف تحتاج أن تهتم به أكثر؟

اكتب خطوات محددة للاهتمام فيه بكل التفاصيل

## العقل:

● ماهي المشاعر التي تمر بها هذه الأيام؟

● ماهي الأفكار الحاضرة والمسيطره هذه الفترة؟

● هل تعطي حالياً عقلك فرص مختلفة ليكتشف معلومات جديدة؟ تجارب جديدة؟

● ماذا تحتاج حتى تساعد عقلك على النمو والازدهار أكثر؟

● ماهي المشاعر التي تحتاج أن تجلبها لحياتك؟ كيف ستفعل ذلك؟

● ماهي الأفكار التي تحتاج أن تجعلها حاضرة أكثر؟ كيف ستذكر نفسك بها؟

## الروح:

كيف حال روحك؟ 

Empty dashed box for writing.

هل تشعر حالياً بفراغ في جانبك الروحاني؟ كيف تشعر بهذا الفراغ؟ 

Empty dashed box for writing.

ماهي الأفعال التي تحتاج فعلها لتعتني بروحك أكثر؟ 

Empty dashed box for writing.

ملاحظة: التمارين التي تساعدك على الاسترخاء والهدوء قد تكون لعقلك وليس لروحك.