

# اليوميات والمذكرات:



صورة:  
جيسكا ديلب على  
Unsplash

في كليهما، تكتب شيئاً عن نفسك بانتظام.

يوميات: ماذا حدث؟

المذكرات: كيف كان شعورك حيال ذلك؟

# تدوين اليوميّات:

أنت تجيب

كل يوم، كل أسبوع، كل شهر، أو كل سنة  
على نفس الأسئلة.

ما الأسئلة؟ كم مرة؟  
عليك أن تقرر!



# تدوين اليوميات



+ ثقة

+ التعلم من  
التجارب

+ مشاعر السعادة

+ موقف إيجابي

+ إشباع

+ نجاح

+ إبداع

+ صحة

+ نوم جيد



الصورة: كالوم ماكولاي على Unsplash

كيف؟؟؟

# يعتمد الأمر على نوع اليوميات!



التركيز على الأشياء  
الإيجابية!

## مجلة الامتتان:

مرة أو مرتين في الأسبوع.  
اكتب ما تشعر بالامتتان له  
(الأشياء، التجارب، النجاحات،  
الأشخاص...).  
اختر القليل منها واكتبها  
بالتفصيل عندما تشعر  
بالمشاعر.

+ مشاعر السعادة

+ إنتاجية

+ الوعي الذاتي

- التوتر

+ علاقات جيدة

- اكتئاب

+ نوم جيد

+ اليقظة

+ مقاومة الإغراء

# يعتمد الأمر على نوع اليوميات!



مجلة النجاح

التركيز على ما هو مهم  
بالنسبة لك!

فوائد يوميات الامتنان:

+ تحقيق أهدافك

+ تحفيز

+ تنفيذ المشاريع

- كل يوم / كل أسبوع
1. حدد أهدافاً قصيرة وطويلة المدى.
  2. قم بإعداد قائمة بالأسئلة، على سبيل المثال:

- ❖ ماذا حققت؟ (الأشياء الصغيرة مهمة! إنها تتعلق بملاحظة عدد الأشياء تصل دون أن تلاحظ!)
- ❖ ماذا تعلمت؟
- ❖ ماذا يمكنني أن أفعل بشكل أفضل؟
- ❖ ما الذي أنا ممتن له؟
- ❖ ما الذي أسعدني اليوم؟
- ❖ كيف أقرب من أهدافي؟

## هناك المزيد من أنواع اليوميات، على سبيل المثال.

### قائمة النجاح:

كل الأشياء الجيدة التي فعلتها وحققتها اليوم.

### صفحات الصباح:

تصفي رأسك بعد الاستيقاظ. يوضح لك ما هو مهم حقًا بالنسبة لك ويساعدك على الكتابة بسهولة أكبر.

### يوميات الحلم:

العمل على تحقيق أحلامك

### تدوين النقاط:

تنظيم مثالي دون ضغوط

### مجلة الفن:

عالج مشاعرك من خلال الفن.

### تدوين جملة واحدة يوميًا:

التقط لحظة رئيسية واحدة يوميًا.

### مذكرات الطبيعة:

لاحظ ما هو حولك.

### مجلة القائمة:

قم بإنشاء قوائم بالأشياء التي تريد تنظيمها وتتبعها وتسجيلها، مثل: ب. فيما يتعلق بالعلاقات والهوايات وما إلى ذلك (اذكر أفلامك المفضلة وأغانيك ولياقتك البدنية واستراتيجيات الاسترخاء وما إلى ذلك)

أو... يمكنك القيام بذلك بتنسيق مختلف:



كل يوم/أسبوع تضع هنا قطعة من الورق



- مع شيء جيد فعلته

أو

- مع شيء جيد حدث لك.

في نهاية العام: افتح الجرة !

# الجميع قادر على تدوين اليوميات!

- فقط ابدأ!
- لا تنس أن تفكر في الأشياء التي كتبتها.
- لا تعتقد أنه ليس لديك ما يكفي من الوقت؟ 10 دقائق كافية وتستحق ذلك. جربه!
- كن متسقًا: إذا بدأت في تخطي الأيام، فسوف يحدث ذلك مرارًا وتكرارًا! لذلك لا تقم بأي استثناءات، فسوف تعود على هذه العملية قريبًا!
- هناك أيضًا تطبيقات للمذكرات، لكن القلم والورقة يعملان بشكل أفضل بالنسبة لمعظم الأشخاص!