ورقة التمرين

اسقي حديقتي

حياتنا اليومية تشبه أحيانًا حديقة.
تنمو فيها أشياء كثيرة.
هناك أشجار قوية تمنح الحديقة شخصية خاصة بها،
وهناك زهور صغيرة حتى تمكننا من التذوق
لحظات ممتعة. وخضروات تغذينا. هناك أيضًا
أعشاب ضارة تزعجنا وقطع أرضية فارغة
أو مهملة حيث لم يتجذر شيء بعد حقًا.

يهدف هذا التمرين إلى مساعدتك في إدراك ما تركز عليه في حديقتك.

ألاحظ أين أضع طاقتي

- هل تضع كل جهودك في قلع الأعشاب الضارة (التخلص من الأشياء غير المرغوب فيها)؟ هل تكافح أفكارك السيئة ومشاعرك غير المريحة؟ هل تسعى قبل كل شيء لتجنب الأحداث التي قد تؤذيك بشكل محتمل؟ أم أنك تنتقد سلوك الآخرين (أو سلوكك) الذي تجده غير مقبول؟ هل بسبب القضاء على الأعشاب الضارة تنتهي بالإرهاق والاضطراب، لأنك نادرًا ما تستمتع بالهدوء وجمال حديقتك؟

- بعض الأشخاص يركزون إلى حد كبير على الأعشاب الضارة، حتى ينسون ري مناطق حديقتهم التي يرغبون في رؤيتها تنمو.

- بدلاً من التركيز على التفكير والعواطف غير المريحة أو الأحداث غير المرغوب فيها والتي تخرج عن سيطرتنا... يمكن أن نضع طاقتنا فيما نرغب في تغذيته وتعزيزه.
ما هي البذور التي أرغب في زراعتها لتأخذ جذورها؟

فكر الآن،
ما هي اجزاء حياتك التي تريد ان تسقيها، تتغذى عليها، ترى انها تنمو

أمثلة:

- عندما ألتقي بشخص ما، أحاول التعرف على جانب جيد فيه أو فيها.
- أحرص على أن أمنح نفسي وقتًا خاصًا (مثال: بدأت نشاطًا ترفيهيًا جديدًا).
- كل يوم، أحدد لحظة ممتعة ومثرية وأكرس وقتي للاستفادة منها بشكل كامل.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

ورقة التمرين

اسقي حديقتي

صفات بستاني جيد

هل تعرف صفاتك؟
أولئك الذين تريد الحصول عليه والآخر الذي تريد تطويره أكثر.
هذه هي صفات بستاني جيد على سبيل المثال:

- الشعور بالمراقبة
- الصبر
- احترام ومرحب بما هو فهم التفاعلات
- الانضباط والتنظيم
- المرونة والقدرة على التكيف

استمتع الآن
لتحقيق هذا الجدول وضبطك مع تحديات صغيرة:

أتمنى أن أكون	لماذا ؟	يا له من عمل صغير سيساعدني لتجسيد هذه الجودة هذا الأسبوع ؟
أكثر تعاطفا	أنا معجب بهذه الجودة في صديقي جولييت ... في بعض الأحيان لا أستطيع لوضع نفسي في مكان الآخر.	في المرة القادمة التي أناقشها مع شخص ما ، أحاول الاستماع بنشاط وإعادة صياغة ما فهمته من قبل لإعطاء رأيي.

ورقة التمرين

اسقي حديقتي

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental