



RANIA MEZRAANI
MINDSET COACH

تحرّر من التفكير السلبي في ٣ أيام

Rania Mezraani, ACC
Mindset Coach & Healer

© ٢٠٢٦ رانيا مزرعاني. جميع الحقوق محفوظة.

هذا المحتوى متاح مجاناً للاستخدام الشخصي فقط. يُمنع
نسخه أو تعديله أو إعادة توزيعه أو بيعه دون إذن خطي مسبق.

إعادة ضبط بسيطة على مدى ٣ أيام، تساعدك على الوعي بالتفكير السلبي، التشكيك في القصص التي ينسجها ذهنك والتحوّل بوعي نحو أفكار أكثر توازنًا وإيجابية.

اليوم الأول لاحظ الفكرة

اليوم، لا تحاول تغيير أي شيء، بل اكتفِ بالملاحظة. كلما لاحظت شعورًا بالقلق أو الإحباط أو الانزعاج أو عدم الكفاية، توقّف واسأل نفسك:
"ماذا أقول لنفسي في هذه اللحظة"

دوّن ثلاث أفكار سلبية لاحظتها اليوم.
ثم اسأل نفسك: "هل هذه حقيقة أم مجرد تفسير منّي"

تذكير



لا يمكنك تغيير فكرة لم تلاحظ وجودها.

اليوم الثاني تساءل عن صحّة الفكرة

اختر فكرة سلبية واحدة من اليوم السابق، وحاول استكشافها بعمق.

اسأل نفسك: هل هذه الفكرة صحيحة تمامًا؟

ما الأدلة التي تدعمها؟

ما الأدلة التي تتعارض معها؟

هل أفترض حدوث الأسوأ؟

ماذا كنت سأقول لشخص أحبّه لو راودته هذه الفكرة؟

ثم أكمل العبارة التالية: "ربما توجد طريقة أخرى للنظر إلى هذا الأمر..."

تذكير

ليست كلّ فكرة تستحقّ أن نصدّقها.



اليوم الثالث اختر فكرة جديدة

عُدْ إلى الفكرة التي استكشفتها بالأمس، وأعد صياغتها بوعي.
الهدف ليس إجبار نفسك على التفكير بإيجابية، بل إيجاد فكرة
واقعية وداعمة تمنحك القوة.

على سبيل المثال: "أنا أفسد الأمور دائماً." ←
"قد أرتكب الأخطاء، لكن يمكنني التعلّم والتصرّف بطريقة مختلفة."
الآن، حان دورك:
الفكرة القديمة:

الفكرة الجديدة:

خطوة صغيرة يمكنني اتخاذها انطلاقاً من طريقة التفكير الجديدة:

تذكير



فكرة مختلفة قد تقود إلى اختيار مختلف واتجاه جديد.

لست بحاجة إلى السيطرة على كلّ فكرة تخطر في ذهنك.
يبدأ التحوّل عندما تصبح أكثر وعيًا، فتتمكّن من اختيار الأفكار
التي تمنحها انتباهك وتسمح لها بالاستمرار.

لاحظ الفكرة. تساءل عن صحتّها. غيّرّها.
كلّ تحوّل يبدأ بالوعي.

اكتشف متجر الوعي ←

www.raniamezraani.com