



RANIA MEZRAANI
MINDSET COACH

بطاقة الوعي بالأنماط المتكررة

في ٥ دقائق

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.

• ما النمط الذي أكرّره في هذه اللحظة؟

أحيانًا يتغيّر الأشخاص أو المواقف، لكنّ الشعور أو ردّة فعلنا تبقى كما هي.

استخدم هذا التمرين السريع لتتوقّف لحظة وتلاحظ ما قد يتكرّر في حياتك.

• ما الذي يحدث الآن؟

صِف الموقف باختصار.

• بماذا أشعر؟

ما المشاعر التي تظهر بداخلي في هذه اللحظة؟

• هل يبدو هذا الموقف مألوفًا؟

هل سبق أن مررت بموقف أو شعور أو ردّة فعل مشابهة؟

• كيف أتصرّف عادةً عندما يحدث ذلك؟

هل أتجنّب؟ هل أفرط في التفكير؟ هل أسعى إلى إرضاء الآخرين؟ هل

أنغلق على نفسي؟ هل أحاول السيطرة؟ أم أفاعل بسرعة واندفاع؟

• ما الذي أحتاج إليه في هذه اللحظة؟

• ما الذي يمكنني اختياره بشكل مختلف هذه المرّة؟



توقّف وتأمل

النمط المتكرّر لا يحدّد هويّتنا.

إنّه شيء تعلّمناه، والوعي به يمنحنا فرصة للاستجابة بطريقة مختلفة.

هل ترغب في استكشاف أنماطك بعمق أكبر؟

إذا لاحظت وجود نمط يتكرّر في حياتك، فإنّ كتيّب "تمارين التحرّر (Break Free)" يساعدك على فهم ما قد يُبقي هذا النمط مستمرّاً، اكتشاف المعتقدات الكامنة وراءه والبدء باتخاذ خيارات أكثر وعياً.

اكتشف كتيّب تمارين التحرّر ←

www.raniamezraani.com