



بطاقة تقييم التوتر

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.

خُذ لحظة للتوقّف وملاحظة ما تشعر به الآن. قيّم مستوى توترك، ثم تأمّل مشاعرك بلطف، دون إصدار أحكام أو محاولة تغييرها.

الوعي هو الخطوة الأولى لفهم ما تحتاج إليه.

✓ خذ لحظة لتتفقد حالك

مستوى التوتر لديّ حاليًا:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

(1=هدوء تام — 10 = توتر شديد جدًا)

✓ ما أشعر به الآن:

☐ هدوء

☐ توتر

☐ إرهاق شديد

☐ قلق

☐ انزعاج

☐ استنزاف عاطفي

☐ غير ذلك: _____



الملاحظة دون أحكام



✓ أفكاري. ماذا أقول لنفسي الآن؟

✓ خُذ ثلاثة أنفاس بطيئة

شهيق... حبس النفس... زفير...

✓ ماذا أحتاج الآن؟

✓ توكيدات إيجابية

- أنا بأمان في هذه اللحظة.
- يمكنني التقدّم خطوة بخطوة.
- أسمح لنفسي بالتوقف والتنفس.
- أستطيع التخلّي عمّا لا يمكنني التحكم به.

تحقق من نفسك مجددًا. ما مستوى توترك الآن؟ ✓



هل أنت مستعدّ للتعمّق أكثر؟

إذا لاحظت أن التوتر يتراكم باستمرار أو يتكرّر بالأنماط نفسها، فإن كتيّب "تخفيف التوتر" يساعدك على فهم محفّزات التوتر، التعرّف إلى أنماطه وممارسة أدوات بسيطة تمنحك مزيدًا من الهدوء والدعم.

اكتشف كتيّب تخفيف التوتر ←

www.raniamezraani.com