



"لماذا أشعر بهذه الطريقة ؟"

(لماذا) هي أول كلمة يجب أن تبدأ فيها .. هي المفتاح الذي سيوصلك إلى أعماق إجاباتك .. و عندما تعرف السبب ستفهم السلوك.

فكّر بعُمق و راجع سلوكياتك .. إملأ هذه الورقة كما فعل صديق أكون (أنس) التي قال فيها : (عندما ملأْتُ هذه الورقة انصدمت كثيرًا ، لأنني اكتشفت أنني طفل، واكتشفت أن مَنْ حَوْلِي يتصرفون بطفوليّة، لكنني ارتحُت كثيرًا، لأنني أصبحت مدرِّكًا لِمَا يحدث أو ماذا سيحدث داخلي في كل موقف تقريبًا).

اكتب المشاعر التي تحسُّ بها دائما وحاول فهم السلوك الصادر منها.

فأقومُ عادةً بـ	عندما	لـ / مع	أشعر بـ
افتعال مُشكلة ليس لها صلة	يمدحون أخي	عائلي	الغيرة

*مثال:

*تذكّر أن هذا محاولة فهم واكتشاف، لم تنتهي الرحلة بعد.