



الجزء السابع | افحص رفاهيتك الشخصية

على المدى البعيد يكون انتباهك لرفاهيتك أمر ضروري وجوهري لمساعدة الآخرين بشكل فعال. وهو أحد أفضل الطرق للحفاظ على لياقتك للاستمرار في هذه المقدرة على المساعدة.

أول خطوة في الاعتناء برفاهيتك والتعامل بصورة أكثر فعالية مع الضغط والإنهاك هي فهم نقاط القوة والاحتياجات الخاصة بالاعتناء بالنفس. سيساعدك عمل جرد شخصي على فهم أين تكمن نقاط القوى الطبيعية في الاعتناء بالنفس وما هي مجالات الاعتناء بالنفس التي تحتاج إلى مزيد من الانتباه.

قبل الذهاب للقسم الأخير من هذه الوحدة، توقف لوهلة وفكر في مدى نجاحك فيما تفعل وحدد ما هي الاستراتيجيات المفيدة الخاصة بالتوازن في نمط الحياة التي تستعين بها بصفة دورية.

للتأمل والتفكير الشخصي...

- ما هي بعض استراتيجيات التأقلم والعناية بالنفس المعتادة (السلبية والإيجابية) التي تستعين بها حين تشعر بالضغط أو التعب أو القلق؟
- ما الذي يبقيك في هذا العمل (أي ما الذي يعيد لك انتعاشك ونشاطك ويمنحك الأمل)؟
- ما هي استراتيجيات الاعتناء بالنفس المفيدة التي ترغب في أن تستخدمها بصفة دورية؟