

## أدوات التوازن وهيكلة الذات

# أداة التوازن اليومي



مقولة اليوم لتفعيل التوازن



الثلاثاء

- 
- 
- 
- 
-

الاثنين

- 
- 
- 
- 
-

الأحد

- 
- 
- 
- 
-

السبت

- 
- 
- 
- 
-

ملاحظات

- 
- 
- 
- 
-

المهام الرئيسية

- 
- 
- 
- 
-

الجمعة

- 
- 
- 
- 
-

الخميس

- 
- 
- 
- 
-

الأربعاء

- 
- 
- 
- 
-

الأداة الأولى: "مذكرة التوازن اليومي: تقييم الأعمدة الأربعة"

استخدم التقويم اليومي في الصورة أعلاه لتفعيل التوازن اليومي. هذه الأداة ستكون بمثابة "البوصلة اليومية" لك، فهي تحول الكلام النظري عن التوازن إلى أرقام وحقائق تواجه بها نفسك وتساعدك على تقييم نفسك والتوازن في التعامل مع ضغوطات العمل.

📅 مذكرة التوازن اليومي: هل أعمدتك ثابتة اليوم؟

استخدم هذا الجدول في نهاية كل يوم (لمدة دقيقتين فقط) لتقييم "نظام تشغيلك" الداخلي. ضع علامة (✓) أمام ما أنجزته على صورة التقويم اليومي أعلاه ( أعد الكرة كل أسبوع، وقارن التغييرات بين كل فترة وأخرى)

التقييم (1-5)	سؤال الفحص الذاتي	العمود
	هل أنجزت "المهمة الذهبية" اليوم دون تشتت؟	المهني (التركيز)
	هل منحت جسدي 15 دقيقة حركة أو قسطاً كافياً من النوم؟	الجسدي (الطاقة)
	هل طبقت "المساحة الثالثة" وفصلت ذهنياً عن العمل؟	النفسي (الترميم)
	هل غذيت عقلي بمعلومة جديدة خارج نطاق مهام الروتينية؟	الفكري (النمو)

## الأداة العملية: "لوحة هيكله الذات المهنية"

هذه الأداة يمكنك استخدامها كـ "تمرين ذاتي" لإعادة ترتيب حياتك ووقتك:

المجال	الحالة الحالية (بصدق)	إجراء "إعادة البرمجة"	هدف الأسبوع القادم
هيكله الوقت	أرد على الرسائل 7/24	تفعيل وضع "عدم الإزعاج" بعد الـ 7 مساءً	الالتزام بـ 3 أيام "انفصال رقمي"
هيكله الطاقة	أعمل بتركيز منخفض لساعات طويلة	تقنية بومودورو (25 دقيقة عمل/5 دقائق راحة)	إنهاء أهم مهمة في أول ساعتين
هيكله التفكير	ألوم نفسي عند تعثر أي مشروع	"المساءلة الرحيمة": أخطأت هنا، وسأصلح كذا	كتابة درس واحد مستفاد من خطأ وقع
هيكله الهوية	حياتي كلها هي وظيفتي	تخصيص وقت لهواية لا علاقة لها بالعمل	ممارسة هواية (رسم، قراءة، مثلي) لمدة ساعة