

بیابا خودت حرف بزنیم

تمرین و روزانه نویسی برای
اعتماد به نفس و عزت نفس

پند نکته قبل از شروع...

یعنی واقعاً نوشتن ژورنال یا کتاب کار به اعتماد به نفس افراد کمک می کند؟



✓ با نوشتن خود واقعی مان را بهتر می شناسیم.

وقتی می نویسیم، بدون هیچ قضاوتی فکرها و احساساتمان را ثبت می کنیم. اینها فکرها و احساسات واقعی ما هستند و وقتی جلوی چشم ما قرار می گیرند، درک کردنشان برایمان راحت تر خواهد شد.

✓ با نوشتن نقاط قوتمان را شناسایی می کنیم و ارزشش را می فهمیم.

ما آدمها متأسفانه وقت نمی گذاریم تا نقاط قوت و ضعفمان را بهتر بشناسیم. نوشتن کمکمان می کند این نقاط قوت را تشخیص و توسعه بدهیم.

✓ با نوشتن به نوعی برای خودمان هدف گذاری می کنیم.

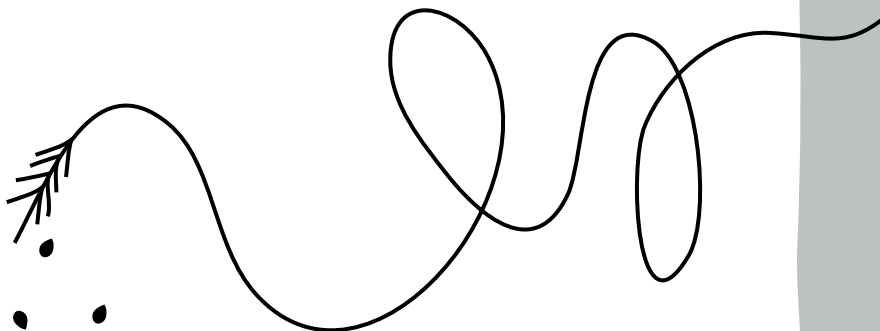
نوشتن هدفها کار را برایمان راحت تر می کند و می توانیم به قدمهای رسیدن بهشان فکر کنیم. وقتی اهدافمان روی کاغذ (یا گوشی، تبلت یا هر چیزی!) ثبت شده باشند، تعهد و مسئولیت پذیری ما نسبت به انجامش خیلی بیشتر است.

✓ با نوشتن احساس نگرانی را از خودمان دور می‌کنیم.

خیلی از بچه‌ها گاهی اوقات احساس نگرانی می‌کنند اما نمی‌توانند دقیق اشاره کنند که چه چیزی نگرانشان کرده یا اذیتشان می‌کند. نوشتن به بچه‌ها کمک می‌کند دلیل نگرانی‌شان را بفهمند و بعد کم‌کم به احساسشان غلبه کنند.

✓ با نوشتن روی جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز می‌کنیم.

نوشتن کمکمان می‌کند ارزش موفقیت‌هایمان را بدانیم و قدردان زحمات خودمان باشیم و سپاسگزار آدم‌های مهم زندگی‌مان باشیم. شاید باور نکنید، اما هرچقدر روی اتفاق‌های مثبت زندگی بیشتر تمرکز کنیم، عزت نفس قوی‌تری خواهیم داشت.



چطور این ژورنال را بنویسیم؟

🌀 یک صفحه انتخاب کن، هر صفحه‌ای!

اصلاً و ابداً نیازی نیست تمرین‌های ژورنال را به ترتیب و پشت سرهم انجام بدهی. صفحه‌ها را ورق بزن و برو سراغ همان تمرینی که به حس و حال آن لحظات نزدیک‌تر است.

🌀 یک قول بده: طبق برنامه و منظم!

یک زمان مشخص از روزت را بگذار برای نوشتن. خیلی از افراد دوست دارند پایان روز ژورنال‌نویسی کنند و از احساسات و اتفاق‌های روزمره‌شان بنویسند. پیشنهاد ما هم این است که هر شب یکی از این تمرین‌ها را انجام بدهی، این‌طوری کل روزت را مرور می‌کنی و عمیق‌تر بهشان فکر می‌کنی.

🌀 ورود بدون اجازه ممنوع!

این ژورنال مخصوص توست. تو اینجا می‌نویسی که با خودت خلوت کنی و از احساسات و افکارَت بگویی. اگر دلت نمی‌خواهد کسی نوشته‌هایت را بخواند، حتماً این موضوع را به بقیه اطلاع بده که نباید بیایند سراغ این ژورنال!

اگر دوست داری برگه‌ی روبه‌رو را بپر و بزن روی ژورنالت:

١٩٩٠

بدون اجازه

ممنوع!



نور را پیدا کن

9
همان
باش

بیا از «خودت» حرف بزنیم!

اسم من:

اسمی که دوست دارم صدایم کنند:

هدف من از نوشتن این ژورنال:

این ژورنال خصوصی است یا بقیه هم اجازه‌ی خواندنش را دارند؟*
☐ فقط دوتا چشم خودم ☐ یک نظر حلال است

*خیلی‌ها ترجیح می‌دهند کسی یادداشت‌هایشان را نخواند، حق هم دارند خب! اگر دوست نداری کسی نوشته‌هایت را بخواند، مستقیم اعلام کن.

چه زمانی دوست دارم بنویسم؟

☐ هر صبح ☐ هر شب

☐ هر وقت حال داشتم

بیا از «خودت» حرف بزنیم!

? چیزهایی که دوست دارم:

غذای مورد علاقه‌ام:



کتاب مورد علاقه‌ام:



موسیقی مورد علاقه‌ام:



ورزش مورد علاقه‌ام:



ویژگی‌های خود را رنگ آمیزی کن

باهوش

شوخ

حساس

خیال پرداز

مسلم

دوست داشتنی

راسگو

باراده

باملاحظه

پیرانرژی

لعل

مهربان

پرتلاش

ماجراجو

منظم

صمیمی

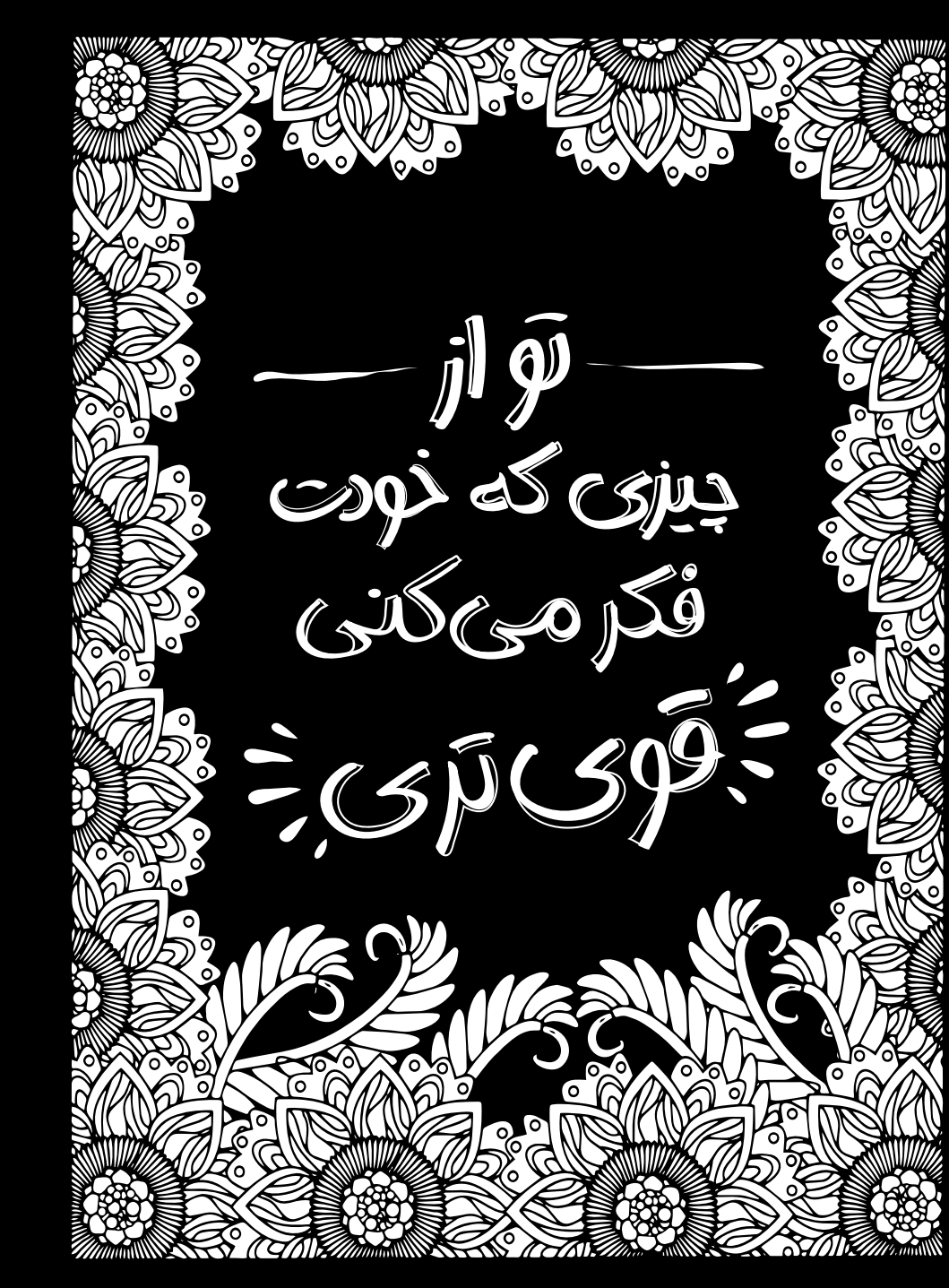
بامزه

صبور

مهدم

آرام

شجاع



تَوَاز —
چیزی که خودت
فکر می‌کنی
قَوِی‌تری!

بیا از «نقاط قوت» حرف بزنیم!

حداقل یک کاری را که خیلی خوب انجام می‌دهی، بنویس:

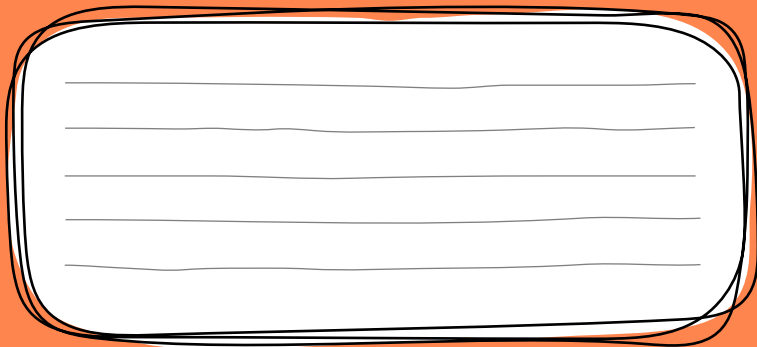
ویژگی منحصر به فرد تو چیست؟ یکی از بهترین ویژگی‌هایت را بنویس: ?

جعبه‌ی کمک‌های اولیه! (اگر گیر کردی، از این‌ها کمک بگیر!)

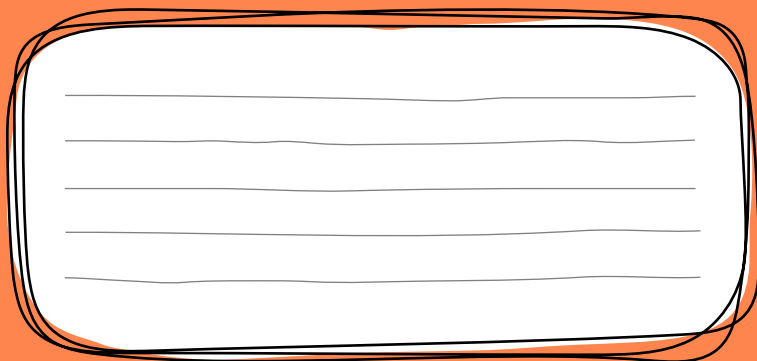
شنونده‌ی خوب، قوی، مرتب، نقاش ماهر، داستان‌گوی خیلی خوب،
دونده‌ی عالی، باهوش، پرانرژی، عاشق حیوانات، هنرمند، اهل ساخت‌وساز،
دوست مهربان، منظم، باهوش، خوش صدا، خوش فکر و خوش ایده

بیا از «نقاط قوت» حرف بزنیم!

کدام درس را بیشتر از همه دوست داری و در آن قوی‌تری؟



از کدام بخش درس و مدرسه خوشت می‌آید؟



بیا از «نقاط قوت» حرف بزنیم!

در کدام رشته‌ی ورزشی یا فعالیت بدنی کارت خوب است؟

دلت می‌خواهد کدام ورزش یا فعالیت را امتحان کنی؟

بیا از «نقاط قوت» حرف بزنیم!

این صفحه را به یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌ات بسپار. ازشان بخواه چندتا از نقاط قوت را بنویسند.

This image shows a full-page view of a blank sheet of white paper with horizontal orange lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. Large, solid orange circles are positioned at the corners and along the edges, creating a decorative border effect. There are three circles on the left edge, one on the top right, and several along the bottom edge. The overall design is clean and minimalist, typical of a notebook or a template for creative writing.

بیا از «نقاط قوت» حرف بزنیم!

به همهی نقاط قوت فکر کن. اگر ابرقهرمان بودی، قدرتت چه بود؟ ابرشوخ بودی؟ یا فوق قدرتمند؟ یا ابرباهوش؟

? به نظرت چه ابرقدرتی می‌تواند در دنیا وجود داشته باشد؟ این ابرقدرت چه کارهایی می‌کند؟

خودت را در لباس ابرقهرمانی بکش!

بیا از «موفقیت‌های» حرف بزنیم!

حواست هست که تا اینجا زندگی چه کارهای بزرگ و خارق‌العاده‌ای انجام داده‌ای؟ خوب فکر کن و بگو چه موفقیت‌هایی کسب کرده‌ای.

کاری که خیلی برایش تلاش کردم...

به خودم افتخار می‌کنم که یاد گرفتم چطوری...

به خودم افتخار می‌کنم، چون...

بیا از «موفقیت‌هایت» حرف بزنیم!



به کارهایی که در آن درخشیدی فکر کن. نمره‌ی خوبی در امتحان گرفتی؟ به دوست کمک کردی؟ در مسابقه‌ی ورزشی گل زدی؟ با مادر بزرگ و پدر بزرگت مهربان بودی؟ این جام قهرمانی را با دستاوردهایت پر کن. این کارها هرچه باشند، کوچک یا بزرگ، درخشان‌اند.

از قوی
بهانه رعایت
باش