



دفتر تفریغ المشاعر للأم

لأنك إنسانة قبل كل شيء



يمنى الجنيدى

آهلاً بكِ..

هذا الدفتر مساحة خاصة لكِ
اكتبي فيه كل ما تشعرين به دون خوف أو حكم
أنتِ أم كافية... حتى في أيام التعب ❖



تفريغ اليوم..

الاسئلة:

ماذا أشعر الآن ؟

ما أكثر شيء أتعبني اليوم؟

متى شعرت بالضغط أو الإرهاق؟

ما الشيء الذي أحتاجه الآن
لأهدأ؟

مشاعري اليوم

شعور أريد إخراجه من قلبي:

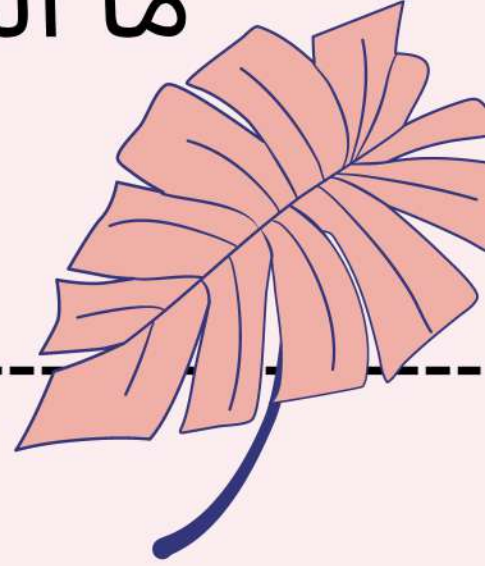
فكرة ازعجتني :

شيء تمنيت لو حدث بشكل مختلف :



عندما أتعبك أم

ما الذي انهكني اليوم :



هل كنت قاسية على نفسي :

ماذا أحتاج لأشعر بالراحة :

شعور الذنب

لماذا شعرت بالذنب ؟



هل هذا الشعور عادل؟

ماذا أقول لنفسي كأُم محبة؟

الامتنان

لحظات جميلة...

لحظة جميلة مع طفلي اليوم



شيء أفخر بنفسي به

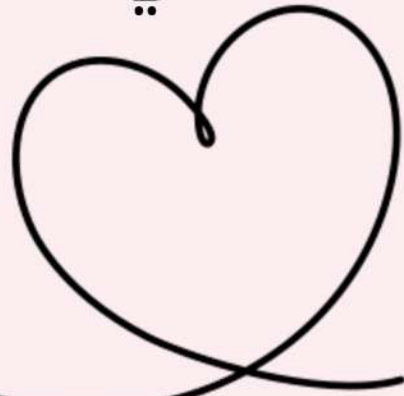


نعمة أشعر بالامتنان لها



تفریغ حر

اكتبی کما تشائین :



رسالة إلى نفسي



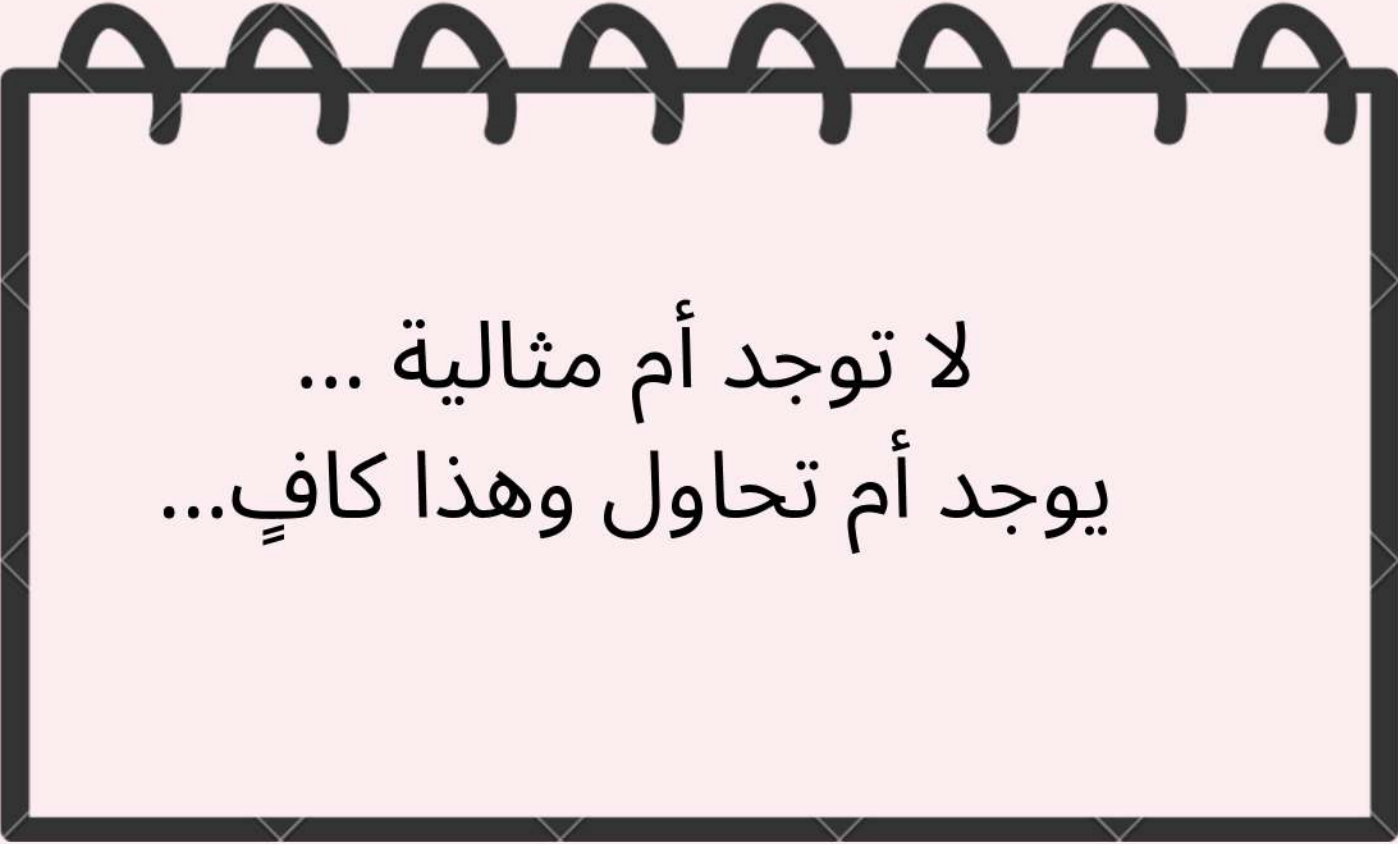
رسالة من قلبي لي...

ماذا أحتاج أن أسمع الآن ؟

كلمات لطف استحقها :

دعم نفسي

تذكير مهم



لا توجد أم مثالية ...
يوجد أم تحاول وهذا كافٍ...

الخاتمة

شكرًا لأنك منحتِ نفسك هذه المساحة
شكرًا لأنك كتبتِ، شعرتِ، وتنفّستِ بصدق

تذكّري دائمًا:
أنتِ أم كافية، حتى عندما تتعبين
قوية، حتى عندما تضعفين
ومحبّة، حتى في أيام الفوضى

عودي إلى هذا الدفتر كلما ثقل قلبك
واكتبي... فالكلمات أحيانًا تكون أول طريق للراحة ❖