

- ما هي النواحي الجيدة في حياتك الزوجية الآن؟  
( What parts of your married life are working best now?)

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هي الجوانب الأقل جودة في حياتك الزوجية؟  
( What parts of Marriage life are working least well?)  
أو ما هي النواحي في حياتك الزوجية التي تعمل بشكل أقل في الجودة؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هي توقعاتك الإيجابية السابقة عن الحياة الزوجية التي كنت تحلم بها قبل الزواج؟  
( What are your previous positive expectations about the marital life that you dreamed of before marriage? )

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هو الذي يوقفك ويعطلك عن الحصول على الحياة التي تريدها؟  
( What stops you from having the life you want to have?)

.....

.....

.....

.....

.....

## الأهداف Goals

++ ما هي الأهداف والرغبات التي تطمح في تحقيقها خلال الستة أشهر القادمة في تدريب المشورة؟

++(What goals, aspirations, desires, and intentions do you want to accomplish in the first six months of life coaching?)

+ أهداف شخصية ( Personal ) :

.....  
.....

+ أهداف زوجية ( Marriage ) :

.....  
.....

++ ما الذي تريد أن تصل إليه أو تحققه أو تقوم بتغييره أو تخلقه حتى من العدم؛ في أول ٣٠ يوم من تدريب المشورة؟

++ (What do you want to accomplish, change, or create in the first 30 days of life coaching?)

+ أهداف شخصية ( Personal ) :

.....  
.....

+ أهداف زوجية ( Marriage ) :

.....  
.....

● ما هو الذي أتمنى أن أستفيد به من خلال هذه العلاقة التدريبية :

++ What I hope to gain from this coaching relationship:

.....  
.....

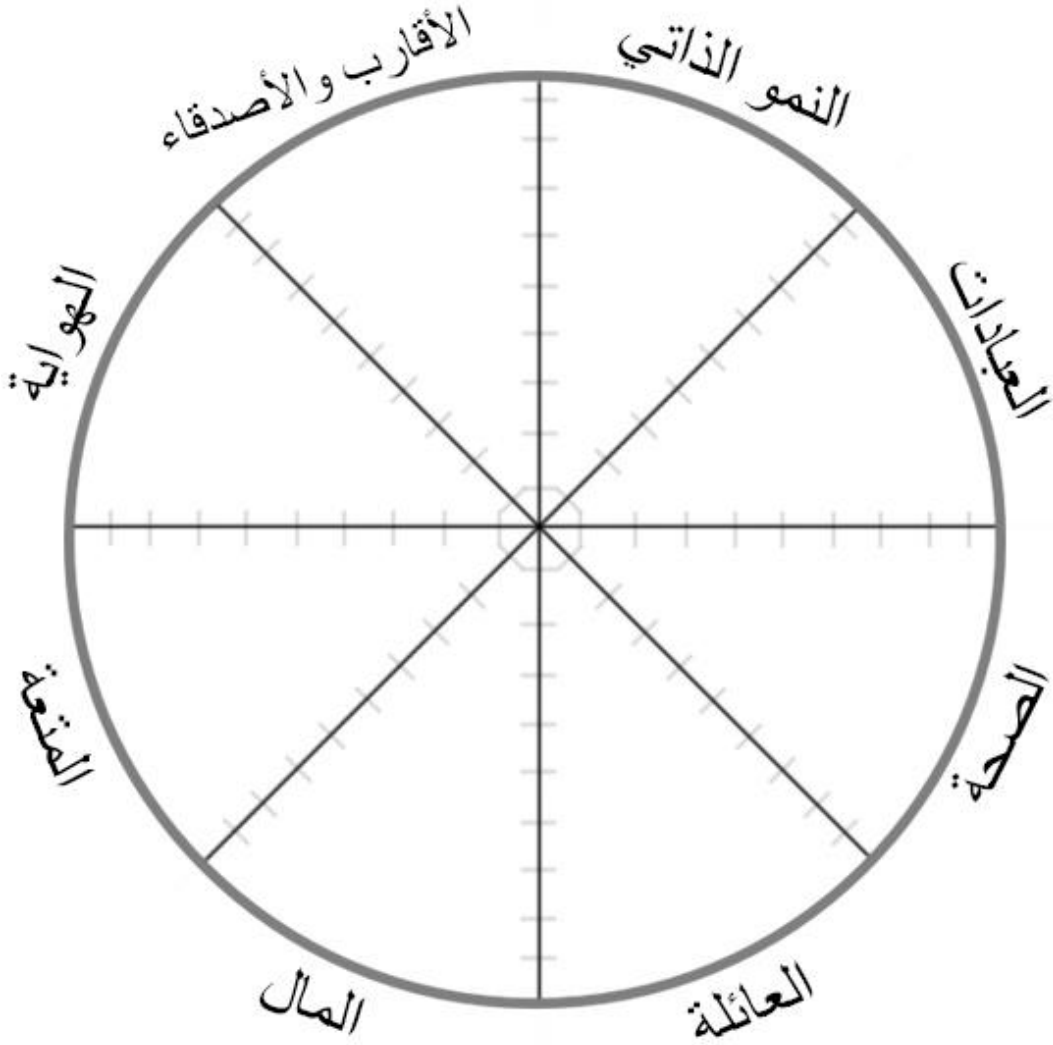
● أشياء أخرى أفضل أن يعرفها عنى مشيرى :

++ Other things I'd like my coach to know about me:

.....  
.....  
.....

## Life Balance Wheel

عجلة التوازن للحياة



- اعطى لنفسك رقم (من ١ : ١٠) يمثل مدى رضائك عن كل جانب من جوانب حياتك (رقم ١ من الداخل ورقم ١٠ إلى الخارج)
- شد خط عند الرقم الذي قمت بتحديدته في كل جانب من الحياة داخل المحور الخاص به
- ثم قم بتظليل الجزء الداخلى (الذى يمثل نسبة الرضا أو النجاح فى هذا الجانب)

+ الفجوات الكبيرة (بين الرقم الحالى والرقم الذى تطمح أن تصل إليه) الموجودة فى أى جانب من جوانب الحياة ستكون بالطبع هى محور النقاش مع بعض فى الجلسة القادمة.

- كلنا بنطلع لفوق ونفسياتنا بترتفع مع القبول الغير مشروط ومع استقبال الحب اللي بيوصلنا من الآخرين..  
 وطبعاً بنتشدّ لتحت ونفسياتنا بتراجع مع المواقف السلبية اللي بتواجهها أو مع الناس اللي بيضايقونا أحياناً،  
 وبنضطر ننكر أو نتجاهل المشاكل دي بدل ما بنواجهها أو نحددها علشان نغيرها أو نغير موقفنا أو استقبلنا ليها..
- دلوقتي إحنا محتاجين نحدد إيه هي الحاجات اللي بتستنزف طاقتنا وتخلينا مش قادرين نقوم بالأنشطة الإيجابية المطلوبة منا بكفاءة..  
 خذ وقتك في التفكير... وكل ما تيجي حاجات في تفكيرك ضيفها للقائمة دي :

الأشياء التي تستنفذ طاقتي الإيجابية في العمل	الأشياء التي تستنفذ طاقتي الإيجابية في المنزل
- ١	- ١
- ٢	- ٢
- ٣	- ٣
- ٤	- ٤
- ٥	- ٥
- ٦	- ٦
- ٧	- ٧
- ٨	- ٨
- ٩	- ٩
- ١٠	- ١٠
- ١١	- ١١
- ١٢	- ١٢
- ١٣	- ١٣
- ١٤	- ١٤
- ١٥	- ١٥
- ١٦	- ١٦
- ١٧	- ١٧
- ١٨	- ١٨
- ١٩	- ١٩
- ٢٠	- ٢٠

يمكن تختار إنك تكتب عن الحاجات دي دلوقتي... ويمكن لأ..  
 لو حسيت إنك مش قادر تحدها دلوقتي أو مش قادر تكتبها دلوقتي.. مفيش مشكلة...  
 خلي الموضوع في تفكيرك علشان أول ما تيجي على بالك حاجة أو موقف.. ابدأ بتحديد ما كتبتها..