

## 7 تمارين إبداعية لتحفيز الكتابة والتحرر الذاتي

### أ/أبرار الناصر

#### 1. حوار مع الذات

- اكتب حوارًا بينك وبين نفسك، كأنك تتحدث مع صديق. عبّر عن تساؤلاتك أو مخاوفك، وأجب عليها بصدق.
- مثال:
  - "لماذا أشعر بالقلق اليوم؟"
  - "لأنني أخشى الفشل، لكن المحاولة هي البداية دائمًا."

#### 2. يوميات المستقبل

- اكتب رسالة من نفسك في المستقبل بعد 5 سنوات. تخيل أنك حققت أحلامك، وصف كيف وصلت إلى هناك، وما الذي تشعر به.

#### 3. قصة اللحظة المميزة

- اختر لحظة شعرت فيها بالنجاح أو السعادة. اكتبها كقصة قصيرة مليئة بالتفاصيل الدقيقة: أين كنت؟ من كان معك؟ وكيف شعرت؟

#### 4. المشاعر كشخصيات

- اختر شعورًا قويًا (مثل الغضب، الفرح، الحزن) وتخيله كشخصية حية. صف شكله، تصرفاته، وطريقة كلامه.

#### 5. قائمة الأشياء التي أحبها

- اكتب قائمة بكل الأشياء التي تحبها في نفسك، حياتك، وعالمك. حاول الوصول إلى 20 عنصرًا على الأقل.

#### 6. رسالة إلى الماضي

- اكتب رسالة لنفسك في سن صغيرة (عندما كنت في عمر 10 أو 15 سنة). شارك نصائح أو أفكار تمنيت معرفتها في ذلك الوقت.

#### 7. إعادة كتابة تجربة مؤلمة

- خذ تجربة صعبة مررت بها، وأعد كتابتها من زاوية إيجابية أو من منظور شخص آخر. ركز على الدروس التي تعلمتها.

### نصائح لتطبيق التمارين:

- خصص وقتًا يوميًا أو أسبوعيًا لممارسة هذه التمارين.
- استخدم دفترًا خاصًا أو تطبيقًا لتسجيل أفكارك.
- اكتب بحرية ودون قيود، فالغرض من التمارين هو الإبداع والتحرر.

