الميزان القراري

لما نكون محتارين بين التغيير والبقاء على الوضع، نكتب الجهتين بصدق. ما فيه إجابة صح وغلط.

السلوك اللي أفكر أغيّره

	المميزات	العيوب
لو بقيت على الوضع الحالي		
لو غيّرت		

كم مهم لي أتغير؟ (٠–١٠)

كم واثق إني أقدر؟ (٠–١٠)

ليش ما اخترت رقم أقل؟

وش يرفع الرقم نقطة وحدة؟

الخطوة الأولى لو قررت

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.