

دفتر الخيارات الواعية Conscious Choices Workbook

مع دليل الحياة إيمان تومي | imanetoumi.com



مساحة شخصية لكتابة أسئلتك،
إجاباتك، وخياراتك الواعية

A PERSONAL SPACE TO WRITE YOUR QUESTIONS
AWARENESS, AND CONSCIOUS CHOICES

مع دليل الحياة إيمان تومي
imanetoumi.com

أهلاً بك هنا

أهلاً بك في دفتر الخيارات الواعية.
هذا الدفتر ليس مجرد أوراق وأسطر فارغة، بل مساحة
آمنة لك، لذاتك، لقلبك، ولرحلتك الخاصة.
هنا، لا أحد يراقب إجاباتك، ولا أحد يقيّمك.
كل ما نريده هو أن تقترب من نفسك أكثر،
أن تسمع صوتك الداخلي بوضوح،
وأن تسمح لخياراتك أن تصبح أكثر وعياً، لطفًا، وصدقًا
مع حقيقتك.
خذ نفسًا عميقًا...
وتذكّر: مجرد وجودك هنا، وقرارك أن تعمل مع هذه
الصفحات، هو في حد ذاته خيار واعٍ يستحق الاحترام.
مرحبًا بك في رحلتك.

Hello, Beautiful Soul

Welcome to the Conscious Choices Workbook.

This is not just paper and blank lines; it is a safe space for you,
your heart, and your unique journey.

Here, no one is watching your answers, and no one is grading you.

All we want is for you to come closer to yourself,

to hear your inner voice more clearly,

and to allow your choices to become more conscious, gentle,
and true to who you are.

and remember: simply being here, choosing to work with these
pages,

is already a conscious choice worthy of deep respect.

Welcome to your journey.

كيف تستخدم هذا الدفتر؟

هذا الدفتر مساحة خاصة ترافقك في رحلتك مع أي كورس أو رحلة تطور تعيشها.

يمكنك استخدامه لكتابة:

- الأسئلة التي يوقظها الكورس بداخلك
- إجاباتك الصادقة كما تشعر بها الآن
- الملاحظات والأفكار التي تظهر أثناء الجلسات
- القرارات والاختيارات الواعية التي تخرج بها من كل محور

- ✓ اكتب بحرية تامة، دون محاولة إرضاء أي جهة خارجية
- ✓ خذ وقتك في الإجابة، ولا تكتف بأول جملة تظهر لك
- ✓ لاحظ مشاعرك الجسدية أثناء الكتابة (انقباض، انفتاح، راحة، توتر)
- ✓ عُد إلى إجاباتك بعد فترة لتلاحظ كيف تغير وعيك واختياراتك
- ✓ استخدم الدفتر مع كل الكورسات، فهو رفيق دائم لرحلة وعيك، وليس لكورس واحد فقط.

How to Use This Workbook?

This workbook is your safe, personal space to write reflections, answers, and notes for any course you're taking.

- ✓ Write freely - there are no right or wrong answers
- ✓ Take your time - allow yourself space for deep reflection
- ✓ Be honest with yourself - this is your personal journey
- ✓ Revisit your answers - notice how your awareness evolves
- ✓ Use for any course - practical for all learning journeys

دفتر الخيارات الواعية

Conscious Choices Workbook

مساحة شخصية لكتابة أسئلتك، وعيك، وخياراتك الواعية
Your personal space for course reflections

اسم المتدرب/ة | Participant Name

تاريخ البدء | Start Date

ملاحظات أخرى / Extra Notes

نيتي من هذه الرحلة

My Intention for This Journey

اسم الكورس / الرحلة | Course / Journey:

لماذا اخترت هذا الكورس / الرحلة؟ Why did I choose this course / journey?

ما الذي أريد أن أكون أكثر وعياً به من خلال هذا الكورس / الرحلة؟
What do I want to become more aware of through this course / Journey?

ما نوع "الخيارات الواعية" التي أود تفعيلها في حياتي؟
What kind of conscious choices do I want to activate in my life?

نقطة توقف للمراجعة

Mid-Journey Reflection Check-In

اسم الكورس / الرحلة | Course / Journey

What have I learned so far?

ما الذي تعلمته حتى الآن؟

كيف أشعر الآن مقارنة ببداية الكورس/الرحلة ؟ How do I feel now compared to the beginning?

ما الذي أريد التركيز عليه في الجزء المتبقي من الكورس /الرحلة ؟
What do I want to focus on for the rest of the course/ Journey?

ما الخيارات الواعية الجديدة التي بدأت أتخذها بالفعل؟
What new conscious choices have I already started making?

ما بعد إتمام الرحلة، وعي واختيار جديد

Closing a Cycle of Awareness and New Choice

تاريخ الانتهاء | Date:

Top three shifts that happened in my awareness:

أهم ثلاثة تغييرات حدثت في وعيي:

Which conscious choices do I commit to continuing after this journey?

ما الخيارات الواعية التي ألتزم بالاستمرار فيها بعد هذا الكورس/الرحلة؟

What practical steps will I take now? ما الخطوات العملية التي سأأخذها الآن؟

A thank-you message to myself for completing this journey:

رسالة شكر لنفسي على إتمام هذه الرحلة:

مساحة حرة للملاحظات

Free Space for Notes

Course / Session:

الكورس / الجلسة:

































مساحة حرة للملاحظات

Free Space for Notes

Course / Session:

الكورس / الجلسة:

































مساحة حرة للرسمات والخرائط الذهنية

Free Notes / Doodles / Mindmaps

Course / Session:

الكورس / الجلسة:

مساحة حرة للرسمات والخرائط الذهنية

Free Notes / Doodles / Mindmaps

Course / Session:

الكورس / الجلسة:

Be thankful كن ممتناً لما اخترته

Write here the things you feel grateful for in your journey right now:
Every word of gratitude you write here opens a new door to wider,
kinder, and more conscious choices in your life.

اكتب هنا الأشياء التي تشعر بالامتنان لها في رحلتك الآن: كل كلمة امتنان
تكتبها هنا تفتح باباً جديداً لخيارات أوعى، أوسع، وألطف في حياتك.

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

كلمات صادقة لنفسي Honest Words to Myself

هذه الصفحة رسالة منك... إليك. This page is a letter from you... to you.

Write here words that are real, kind, and deep, reminding yourself of your power, your worth, and your right to live this journey in your own way.

اكتب هنا كلمات حقيقية، لطيفة، وعميقة، تُذكر نفسك فيها بقدرتك، بقيمتك، وبحقك في أن تعيش رحلتك على طريقتك.

ماذا أريد حقًا؟ What Do I Really Want?

اسمح لنفسك أن تكتب بصراحة، بعيدًا عن "ما يجب" و"ما يتوقعه الآخرون".

Allow yourself to write honestly, beyond "shoulds" and others' expectations.

خطوة صغيرة، واعية، أفضل من حلم كبير لا يتحرك أبدًا.
One small, conscious step is better than a big dream that never moves.

تذكير واعٍ من إيمان تومي

أنت لست متأخرًا.

أنت لست "خاطئًا".

أنت لست مشروعًا يجب إصلاحه.

أنت إنسان في رحلة، تتعلّم، تتغيّر، وتختار في كل يوم

كيف تريد أن تعيش، وكيف تريد أن تحب، وكيف تريد أن تعامل نفسك.

كل مرة تفتح هذا الدفتر،

كل سؤال تجيب عنه بصدق،

كل دمعة أو ابتسامة تظهر وأنت تكتب...

هي دليل على أنك حاضر في حياتك، لا تعيشها على وضعية "الطيار الآلي".

لا تستهن بقوة خطوة صغيرة واعية،

ولا بلحظة صدق واحدة مع نفسك.

استمر.

حتى لو كان ببطء.

الأهم أن يكون بوعي.

بحب، إيمان تومي

A Conscious Reminder from Imane Toumi

You are not late.

You are not “wrong”.

You are not a project that needs fixing.

You are a human being on a journey, learning, changing, and choosing every day how you want to live, how you want to love, and how you want to treat yourself.

Every time you open this workbook,
every question you answer honestly,
every tear or smile that appears as you write...

is proof that you are present in your life, not living on autopilot.

Do not underestimate the power of one small conscious step,
or one moment of pure honesty with yourself.

Keep going.

Even if it's slow.

What matters is that it is conscious.

With Love,

Imane Toumi

The Best of Me أجمل ما فيّ

هذه الصفحة لتذكير نفسك بما فيك من جمال، قوة، وطفولة حيّة.
This page is to remind yourself of the beauty, strength, and
aliveness within you.

My favorite childhood memory: أجمل ذكرى من طفولتي:

Something I've always loved to do but rarely allow myself: شيء لطالما أحببت أن أفعله وقلّما
أمنح نفسي إياه:

Three qualities I love in myself: ثلاث صفات أحبها في نفسي:

A moment I felt truly proud of myself: موقف شعرت فيه بالفخر
الحقيقي بنفسي:

One small thing that makes my heart smile every time: شيء صغير يجعل قلبي يبتسم
في كل مرة:

ما الذي بداخلي الآن؟

أجب من قلبك، وبأبسط كلمات ممكنة.
ماذا يعيش داخلي الآن...
من مشاعر، أفكار، أحلام، أو مخاوف؟

من إجابتك هنا، يمكنك أن ترى بوضوح:
ما الذي يحتاج رعاية،
وما الذي يحتاج جرأة،
وما هي الخطوة القادمة في رحلتك.

What Lives Within Me Right Now?

Answer from your heart, with the simplest words possible.

What is living inside me right now...
feelings, thoughts, dreams, or fears?
From your answer here, you can see clearly:
what needs care,
what needs courage,
and what your next step in this journey might be.

أذكر كل التفاصيل
LIST EVERY DETAIL!

Today I Choose:

اليوم، أختار أن:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.



هنئالك

CONGRATULATIONS

نهاية هذا الدفتر... بداية وعي جديد
إذا وصلت إلى هنا، فهذا يعني أنك اخترت أن تكون حاضرًا في حياتك، لا متفرجًا عليها.
كل كلمة كتبتها، وكل سؤال واجهته، هو درجة أعلى في سلّم خياراتك الواعية.
لا تتوقف هنا.
استمر في طرح الأسئلة، في تعميق وعيك، وفي اختيار حياتك بدل أن تُختار لك.
لاكتشاف المزيد من الرحلات، الموارد، والكورسات إضغط على الزر أدناه:

[CLICK HERE >](#)

The end of this workbook... is **the beginning of a new awareness.**

If you've reached this page, it means you chose to be present in your life, not just watching it from the outside.

Every word you wrote and every question you faced is one more step on the path of your conscious choices.

Don't stop here.

Keep asking, keep deepening your awareness, and keep choosing your life instead of letting it be chosen for you.

To explore more journeys, resources, and courses, click the button above.

