الجزء الأول

قيسي نفسك: عجلة حياتي

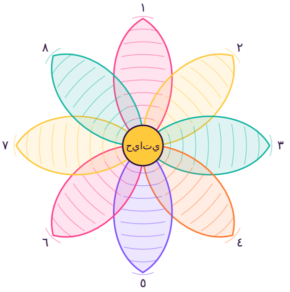
ما تخافيش… مش هنقيس وزنك ولا مقاسك. هنقيس حياتك.

القياس هنا مش امتحان، ومش عشان نحاسبك. هو بس دبوس على الخريطة مكتوب عليه: «إنتي هنا».
لوّني كل جزء لحد الدرجة اللي اخترتيها.
٠ يعني مش راضية خالص، و١٠ يعني راضية جدًا. اختاري حسب إحساسك بحياتك دلوقتي؛ مفيش درجة نجاح أو شكل مثالي.

اسمعي ونس
قبل ما تبصي على عجلتك

QR
مؤقت

التسجيل في النسخة التفاعلية؛ رابط QR قريبًا.



١. صحتي وجسمي
جسمي مرتاح، ولا شايل فوق طاقته؟
درجتي: ____ / ١٠

٢. فلوسي وأماني
حاسة بالأمان؟ عارفة أرقامي؟
درجتي: ____ / ١٠

٣. شغلي ودوري
اللي بعمله كل يوم، في البيت أو بره، ليه معنى ليا؟
درجتي: ____ / ١٠

٤. الحب وقلبي
قلبي في أمان؟ (مع شريك، أو من غير شريك)
درجتي: ____ / ١٠

٥. عيلتي وولادي
العلاقة دي بتديني، ولا بتاخد مني بس؟
درجتي: ____ / ١٠

٦. صحابي وناسي
عندي حد أتكلم معاه بجد؟
درجتي: ____ / ١٠

٧. متعتي وضحكي
إمتى آخر مرة ضحكت من قلبي؟
درجتي: ____ / ١٠

٨. روحي وسلامي
قلبي مطمّن؟
درجتي: ____ / ١٠

لوّنيها بأقلام جل لامعة أو أي ألوان لامعة عندك

إيه رأيك تسمعي «فاضي شوية» — حمزة نمرة؟

شغّلي الأغنية بنفسك على التطبيق اللي بتحبيه.

حسّيتي إن الأغنية مناسبة ليكي دلوقتي؟ ليه؟

ولو لأ، إيه الأغنية اللي لايقة على مودك؟ اكتبي اسمها واسم المغني، ولو حبيتي ابعتيلي لينكها؛ يمكن تعجبني وأضيفها في النسخة الجاية من الجورنال.

أغنيتي النهارده:

اسم المغني أو الفرقة:

العجلة بتقولك إيه؟ واختاري حتتك

لو العجلة دي عجلة عربية، العربية ماشية إزاي؟

☐ زي الفل ☐ بتخبط شوية ☐ ماشية على تلات عجل
☐ واقفة على الطوب ومستنية الميكانيكي

١. أعلى حتة عندي: إيه اللي مخليها منوّرة؟

٢. أقل حتة عندي: إيه اللي حصل فيها؟

٣. إيه اللي فاجئني وأنا بقيس؟

٤. مين أو إيه اللي أخد أكبر حتة من وقتي الأسبوع ده؟

٥. اختاري حتتك: أنهي حتة واحدة لو زادت نقطة واحدة بس، هتفرق في حياتي أكتر حاجة؟ مش لازم تبقى الأقل... اختاري اللي قلبك رايحلها.

اسمعي ونس

لاحقًا QR

حتتي في الجورنال ده هي: (هنرجعلها كتير في الصفحات الجاية)

طول الجورنال، لما أقولك «حتتك»، يبقى قصدي على الحتة دي اللي اخترتيها من عجلة حياتك.

لعبة: حياتي في ٦ كلمات

القانون: ست كلمات بالظبط. مش سبعة. مش خمسة. ستة.

النّص	التاني	ليّا	وهبدأ	من	النهارده

جُمل ممكن تلهمك... خدي منها فكرة واكتبي بطريقتك

طبخت، ربيت، استنيت... ونسيت أعيش أنا.
حاضر، حاضر، حاضر... طب وأنا فين؟
بنت شاطرة، ست طيبة، قلب تعبان.
هضحك أكتر، وأقول لأ، وأرقص كمان.

حياتي لحد دلوقتي في ٦ كلمات:

دلوقتي دورك... النُص التاني بتاعك في ٦ كلمات.

اكتبي كلمة واحدة في كل مربع.

قلنا ستة! هو إنتي حتى في دي بتدّي زيادة؟