

## END OF YEAR SELF-CONNECTION

It's almost the end of year, and for me this is not a time for setting goals, but more of a time for self-reflection, for connecting to where I am today and take in the year that has passed to start the new year with the awareness I need to step into my next level self.

I put these questions together for you to help you release and start the next year with a fresh slate.

### **NOW IS THE TIME TO BEGIN A NEW CHAPTER.**

Sit in a quiet room, light some candles, put some soft music, or just sit in silence and BREATHE. With each breath feel yourself sinking deeper within your body, with every exhale feel your mind relax. Stay calm and just BE.

Once you finish your meditation, take some time to answer the following questions (write your answers using a pen or pencil on a piece of paper) using pen and paper helps us release and connect, now let's begin:

1. This year, I am grateful for..... (write 10-20 things you are grateful for this year)
2. 10 things I am proud of myself for this year.....
3. What do I want to let go of and release by the end of this year? (write down everything that has already served its purpose and no longer has space to be carried forward)
4. What do I want to continue and carry with me to the next year? (write down everything that touches your heart, brings you joy and matches the energy you want to cultivate and live)
5. How will I start taking more care of self from now on?
6. What are my major insights and lessons from this year?
7. What do I promise myself from this forward?

Take a minute to reflect on your answers and write down anything else that comes to mind. **New beginnings are a blessing and now is your time to choose to be and live your heart's desires.**

Starting this new year, I want to remind you of your truth:

**YOU ARE WHOLE**

**YOU ARE BEAUTIFUL**

**YOU ARE ENOUGH**

**YOU CAN**

## اتصلي مع نفسك في نهاية العام

إنها نهاية العام تقريباً، وبالنسبة لي، هذا ليس وقتاً لتحديد الأهداف، ولكنه وقت أكثر للتأمل الذاتي، وللتواصل مع ما أنا عليه اليوم والاستفادة من العام الذي مضى لبدء العام الجديد بالوعي الذي أحتاجه للاتصال بطريقة أعمق مع ذاتي.

اجلسي في غرفة هادئة، أشعلي بعض الشموع، ضعي بعض الموسيقى الهادئة، اجلسي في صمت وتنفسي بوعي كامل. مع كل شهيق اشعري أنك تغرقين أعمق داخل جسدك، مع كل زفير يشعر عقلك بالاسترخاء أكثر وأكثر. تنفسي حتى تشعرني بالهدوء التام.

بمجرد الانتهاء من التأمل، خذي بعض الوقت للإجابة على الأسئلة التالية (اكتبي إجاباتك باستخدام قلم حبر أو قلم رصاص على قطعة من الورق) استخدام قلم وورقة يساعدنا على التحرير والاتصال.

وضعت هذه الأسئلة معاً لمساعدتك على التحرر وبدء العام المقبل بوعي جديد وبداية جديدة.

### فلنبدأ الآن:

1. أنا ممتنة و شاكرة لكل من..... (اكتبي ١٠-٢٠ نقطة للأمور التي تمتنين لها من هذا العام)
  2. ١٠ أشياء أنا فخورة بها من نفسي هذا العام.....
  3. ما الذي أريد التخلي عنه بحلول نهاية هذا العام؟ (اكتب كل ما يخطر على بالك من أمور قامت بخدمتك حتى الآن و لكن لم يعد لها مساحة في حياتك)
  4. ماذا أريد أن أستمر به وأحمله معي إلى العام القادم؟ (اكتبي كل ما يمس قلبك، يجلب لك السعادة ويطابق الطاقة التي تريدين أن تزرعها وتعيشها في السنة القادمة)
  5. كيف سأبدأ في الاعتناء بنفسي أكثر من الآن فصاعداً؟
  6. ما هي أهم الأفكار والدروس التي تعلمتها من هذا العام؟
  7. ماذا أعد نفسي في هذه اللحظة؟
- خذي دقيقة للتفكير في إجاباتك و اكتبني أي شيء آخر يخطر ببالك. البدايات الجديدة هي نعمة و الآن حان الوقت لتختاري أن تكوني أنت وتعيشي رغبات قلبك. ببداية هذا العام الجديد، أريد أن أذكرك بحقيقتك:

أنت كافية

أنت قادرة

أنت جميلة

أنت كاملة كما أنت