

ماذا لو لم يكن المال هو المشكلة؟

طريقة الاستخدام: اختاري سؤالاً أو خطوة واحدة في كل مرة، واكتبي ملاحظاتك بصياغتك الخاصة.

قبل أن تبدئي

هذا الدليل القصير يساعدك على فصل المشكلة الظاهرة عن النمط الذي يتكرر خلفها. استخدميه كسجل ملاحظة، وليس كحكم نهائي على نفسك أو ظروفك.

1. ما الذي يحدث فعليًا؟

اكتبي الموقف المالي كما هو بالأرقام والوقائع، ثم اكتبي بجواره ما تشعرين به عندما تفكرين فيه. الفصل بين الواقع والتفسير يوضح أين يبدأ الضغط.

2. ما النمط الذي يتكرر؟

هل يتكرر التأجيل؟ الإنفاق تحت الضغط؟ صعوبة طلب المقابل المناسب؟ الخوف من رفع السعر؟ الاعتماد على دفعة واحدة ثم العودة لنفس الأزمة؟ حددي نمطًا واحدًا فقط.

3. ما القرار الذي أتجنبه؟

اسألي نفسك: لو لم يكن الخوف حاضرًا بهذه القوة، ما القرار العملي الصغير الذي كنت سأأخذه هذا الأسبوع؟

4. ما الذي أحثه قبل القرار؟

قد تحتاجين معلومة، ميزانية، محادثة، حدًا واضحًا، أو وقتًا لمراجعة الأرقام. اكتبى الاحتياج بدل الاكتفاء بالشعور بالعجز.

5. خطوة واحدة قابلة للقياس

اختاري فعلًا واحدًا خلال 48 ساعة: مراجعة مصروف، إرسال عرض، تحديث سعر، إلغاء التزام غير ضروري، أو طلب معلومة ناقصة.