U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

ورقة تمرين للتأمل في القدرة على الصمود: "أنا لديّ، أنا أكون، أنا أستطيع"



أنا لديّ

من أو ما الذي يساعدك على الشعور بالأمان والدعم والتقدير؟

أمثلة:

- أنا لديّ عمي الذي يستمع إليّ عندما أشعر بالحزن.
- أنا لديّ فريقي لكرة القدم الذي أشعر بأنني أنتمي إليه.
- أنا لديّ مجتمعي الكنسي الذي يملؤني بالأمل.

والآن، حان دورُك:

أنا لديّ _____

أنا لديّ _____

أنا لديّ _____