عجلة
من الفكر إلى القوة™
تقييم ذاتي

اكتشف أين تقف اليوم عبر ثمانية أبعاد من عالمك الداخلي، وامتلك الوضوح لتمضي قدمًا بوعي ونيّة.



قيّم نفسك في 8 أبعاد · اكتشف فجواتك · احجز مكالمة التوضيح

خطوتك التالية · احجز مكالمة التوضيح المجانية (25 دقيقة)

ranamalaeb.com · rana.t.malaeb@gmail.com · +961 76 922 685

قبل أن تبدأ

كيف تستخدم هذا التقييم

هذا ليس اختبارًا، ولا توجد فيه إجابات صحيحة أو خاطئة. هذا التقييم مرآة، ولقطة لموقعك اليوم عبر الأبعاد الثمانية لعجلة من الفكر إلى القوة™. الهدف هو التأمّل الذاتي الصادق، لا الكمال.

01 **اقرأ كل سؤال بتمعّن.**
امنح نفسك لحظة لتشعر بإجابتك فعلًا. لا تستعجل.

02 **قيّم نفسك من 1 إلى 10.**
ضع دائرة حول درجتك أو دوّنها. 1 = نادرًا / إطلاقًا. 10 = باستمرار / بالكامل.

03 **كن صادقًا تمامًا مع نفسك.**
لن يرى أحدٌ غيرك هذه الإجابات. كلما كانت درجتك أصدق، كانت الرؤية أنفع.

04 **لاحظ الأنماط.**
بعد تقييم الأبعاد الثمانية كلها، ابحث عن أدنى بُعدين أو ثلاثة لديك. هناك تكمن مساحة نموّك.

05 **احجز مكالمة التوضيح.**
شارك نتائجك مع رنا في محادثة مجانية مدتها 25 دقيقة حول ما تعنيه.

دليل التقييم · المجموع من 80

من 8 إلى 32	قد يكون عالمك الداخلي يحدّ بصمت من نتائجك الخارجية. النمو الحقيقي يبدأ من هنا.
من 33 إلى 55	لديك أسس قوية في بعض الجوانب، ومساحة حقيقية للنمو في جوانب أخرى.
من 56 إلى 72	أداؤك جيد. حدّد أدنى بُعدين لديك لتركّز عليهما بدقة.
من 73 إلى 80	أنت في مستوى عالٍ من إتقان الذات. يمكن للتدريب أن يساعدك على الاستمرار والتعمّق أكثر.

قيّم كل بُعد

من 1 (منخفض) إلى 10 (مرتفع)

البُعد 01 الثقة بالنفس

ما مدى قوة إيمانك بقدرتك على تحقيق ما تريد؟

1 = أشكّ في نفسي باستمرار — 10 = أثق بنفسي تمامًا

10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1

تأمّلي

البُعد 02 الخوف مقابل الشجاعة

كم مرة تختار الشجاعة على الراحة في القرارات المهمة؟

1 = الخوف يقود معظم خياراتي — 10 = أتصرّف رغم الخوف باستمرار

10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1

تأمّلي

البُعد 03 المسؤولية مقابل اللوم

إلى أي مدى تتحمّل مسؤولية النتائج في حياتك؟

1 = كثيرًا ما ألوم الآخرين أو الظروف — 10 = أتحمّل مسؤولية نتائجي بالكامل

10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1

تأمّلي

البُعد 04 التفكير بالإمكانيات

ما مدى انفتاحك على نتائج تتجاوز ما اختبرته من قبل؟

1 = أميل تلقائيًا إلى «هذا غير ممكن بالنسبة لي» — 10 = أرى إمكانيات حقيقية

10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1

تأمّلي

قيّم كل بُعد

من 1 (منخفض) إلى 10 (مرتفع)

البُعد 05 الاتساق في الفعل

ما مدى ثباتك في تنفيذ الخطوات التي تعرف أن عليك القيام بها؟

1 = أعرف ما يجب فعله ونادرًا ما أفعله — 10 = أفعالي تطابق نواياي

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

تأمّلي

البُعد 06 الثقة في القرار

ما مدى وضوحك وهدوئك في اتخاذ القرارات، وخاصة الصعبة منها؟

1 = أتردّد وأؤجّل — 10 = أقرّر انطلاقًا من قيمي، لا من خوفي

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

تأمّلي

البُعد 07 الحوار الداخلي

ما مدى لطف الصوت الذي في داخلك، وصدقه، وقدرته على البناء؟

1 = ناقدي الداخلي لا يرحم — 10 = حواري الداخلي يدرّبني ويوجّهني

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

تأمّلي

البُعد 08 الوعي العاطفي

ما مدى وعيك وقصدك في التعامل مع مشاعرك؟

1 = مشاعري تتحكّم بي — 10 = أتعامل مع مشاعري كمعلومات وأستجيب بوضوح

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

تأمّلي

نتائجك

ملخّص درجات العجلة

01	الثقة بالنفس	الدرجة: _____ / 10
02	الخوف مقابل الشجاعة	الدرجة: _____ / 10
03	المسؤولية مقابل اللوم	الدرجة: _____ / 10
04	التفكير بالإمكانيات	الدرجة: _____ / 10
05	الاتساق في الفعل	الدرجة: _____ / 10
06	الثقة في القرار	الدرجة: _____ / 10
07	الحوار الداخلي	الدرجة: _____ / 10
08	الوعي العاطفي	الدرجة: _____ / 10

المجموع الكلي _____ / 80

أدنى بُعدين لديّ (أكبر فرصة للنمو)

1. _____

2. _____

ما الخطوة التالية؟

احجز مكالمة التوضيح المجانية (25 دقيقة)

شارك درجات عجلتك مع رنا، واخرج بفهم واضح لأقوى رافعة داخلية لديك، وما الذي يجب فعله حيالها.

ranamalaeb.com · احجز مكالمة التوضيح اليوم