



كيف يُظهر جسمي تغيّر طاقتي؟

عندما تتغيّر طاقتك، ماذا تلاحظ على نفسك؟
يمكنك أن تضع دائرة أو تشير أو ترسم سهمًا أو تكتب.

في جسمي

العينان • الرأس • التنفّس • اليدين • الساقان...

يمكنك تحديد مكان بدائرة أو رسم سهم،
أو كتابة كلمة إن أردت.



في حركاتي أو صوتي

الحركة • السرعة • علو الصوت...



في انتباهي

الاستماع • متابعة فكرة • التركيز...



يمكنني العودة إلى ذلك لاحقًا.

لا أعرف بعد ○

قد تختلف الإشارات التي ألاحظها من يوم إلى آخر.