

البونص 2: متتبع 7 ليالٍ

متتبع تثبيت بروتوكول الـ 12 دقيقة

التعليمات

طبّق البروتوكول 7 ليالٍ متتالية.
لا تقيّم نفسك من أول ليلة.
قيّم المسار... لا الليلة فقط.

جدول المتابعة

الليلة	طبّقت البروتوكول كاملاً؟	فتحت الهاتف بعده؟	راقبت الساعة؟	شدة التفكير قبل البروتوكول (10-1)	شدة التفكير بعده (10-1)	شعرت بانخفاض الصراع؟	ملاحظات قصيرة
--------	--------------------------------	-------------------------	------------------	--------------------------------------	----------------------------	-------------------------	---------------

	نعم / لا			نعم / لا	نعم / لا	نعم / لا	1
	نعم / لا			نعم / لا	نعم / لا	نعم / لا	2
	نعم / لا			نعم / لا	نعم / لا	نعم / لا	3
	نعم / لا			نعم / لا	نعم / لا	نعم / لا	4
	نعم / لا			نعم / لا	نعم / لا	نعم / لا	5
	نعم / لا			نعم / لا	نعم / لا	نعم / لا	6
	نعم / لا			نعم / لا	نعم / لا	نعم / لا	7

ماذا تراقب خلال 7 أيام؟

لا تسأل فقط: “هل نمت بسرعة؟”

اسأل:

- هل انخفض الخوف من وقت النوم؟
- هل قلّت مراقبة الساعة؟
- هل أصبحت العودة للهدوء أسهل؟
- هل خفّ الصراع الداخلي؟
- هل بدأت أثق بالبروتوكول أكثر؟

مؤشرات التقدم الحقيقي

إذا لاحظت واحدًا أو أكثر من هذه المؤشرات، فأنت على الطريق الصحيح:

- انخفاض التوتر قبل النوم
- انخفاض مقاومة الأفكار
- قلة استخدام الهاتف
- سهولة أكبر في الإغلاق

- تحسن تدريجي في سرعة النوم
 - سهولة العودة للنوم عند الاستيقاظ ليلاً
-

تقييم نهاية الأسبوع

بعد 7 ليالٍ، قيّم نفسك:

- هل أصبحت أخاف من النوم أقل؟
- هل صرت أعرف ماذا أفعل بدل الذعر؟
- هل أصبح الإغلاق أوضح؟
- هل قلّ الصراع حتى لو لم تختفِ كل الأفكار؟
- هل أحتاج فقط إلى الاستمرار؟

قرار الأسبوع التالي:

- أكرر 7 ليالٍ أخرى
- أحتاج دعمًا إضافيًا
- أحتاج ضبط بعض الأخطاء