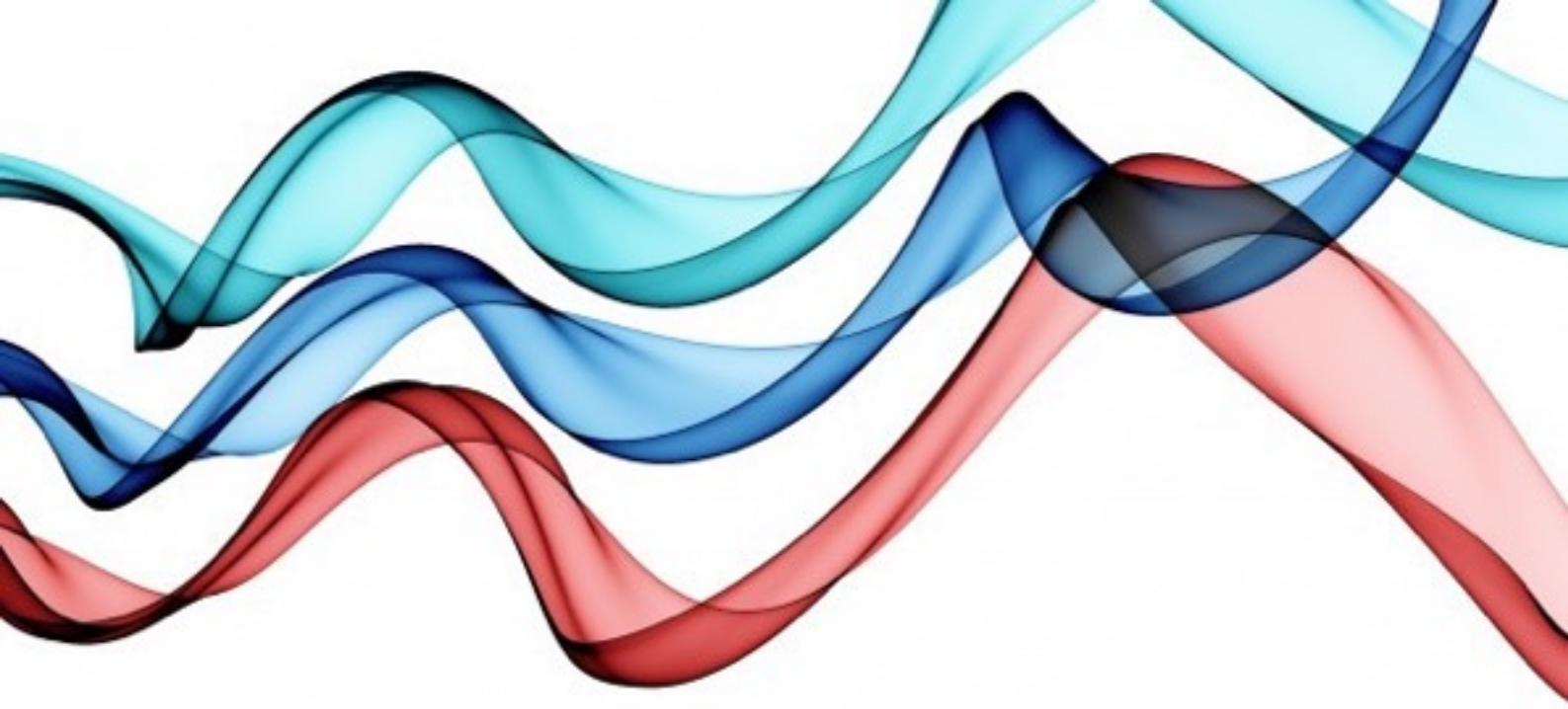




دفتر التمارين

الهام طاهر تقدم لكم و بكل حب

الاسم:

شعار سنة ٢٠١٨

دورة ٢٠١٨ سنة جديدة بداية جديدة حياة جديدة

التمرين الاول ١

اكتشاف المخاوف المعيقة



أجلس جلسة مريحة، أغلق عينيك، و تخيل أنك تحصلت على ما تريد في الحياة و كل شيء مثل ما تريد، لا تجعل لاحلامك حدود ، تخيل أن كل الاحتمالات ممكنة و خد منها ما تريد، صح؟! سوف يظهر عندك صوت داخلي يؤكد لك ان هذا الامر غير ممكن و ممكن أن تكون مسطحة بمشاعر غير مرغوب بها.

يوجد نتائج سلبية من هذا النجاح التي لا تراها و لكن تشعر بها بداخلك.

الان سوف نكتشف ماذا يقول لك هذا الصوت و نتخلص من هذه المخاوف .
أجلس جلسة مريحة مرة ثانية و عد تخيل رغباتك و أحلامك مرة ثانية، أنت تحصلت على ما تريد،
تصرف في خيالك و كأنك تعيش ذلك الاحتمال، انت تستطيع الان أن تشعر و تسمع و و ترى كل
التفاصيل، انت تعيش الحياة التي أنت تريد، هل هي جميلة ؟ و مثل ما تريد ؟ هل هي مثالية ؟

هل فكرت بكل النتائج و الابعاد التي تأتي مع وصولك لرغباتك الايجابية و السلبية منها ؟!

ممكن ليس بطريقة واعية و لكن اللاواعي يعرفها كلها !!

مثال : انت تحلم بأن تتحصل على عمل جديد براتب اعلى و عند التخييل عقلك ممكن أن يقول لك :

- ١- كثرت عليك المسؤوليات
- ٢- المكان بعيد و سوف يأخذ منك وقت للوصول هناك كل يوم
- ٣- صحيح أنك تكسب مالا أكثر و لكن لا يوجد شيء يؤكد أنه سوف يستمر

مثال آخر : تخيلت أنك وجدت شريك الحياة الذي لا طالما حلمت بها او به و لكن ممكن أنه

- ١- سوف تفقد حريتك
- ٢- شريك الحياة سوف يكتشف ان محيطك (الاسرة) غير ملائمة، او يكتشف عيوبك كلها و يتخلى عنك
- ٣- الزواج في وقتنا لا يستمر و ينتهي غالبا بالانفصال

مثال آخر : انت بدأت بكسب مال كثير و صرت فاحش الثراء و لكن

- ١- لا تعرف كيف تصرف هذه الاموال
- ٢- لا تعرف كيف تستثمرها
- ٣- الناس سوف تحسدك و تطمع فيك

الان خذ ورقة و قلم و سئل نفسك الاسئلة الصحيحة

- ١- ما هي الجوانب السلبية التي تعتقد أنها سوف تظهر لما تحصل على ما تريد
- ٢- ما هي الجوانب الايجابية إذا بقيت على ما أنت عليه اليوم

الان جاوب على هذه الاسئلة بكل صدق لا يوجد أحد سوف يطلع على ورقتك، أكتب كل مخاوفك التي
تعتقد أنها سوف تظهر إذا وصلت لهدفك

ممكن أن تستعمل تقنية التحرر EFT للتحرر من الخوف (الطاقة السلبية الموجودة في هالتك) و بعدها
نطبق طريقة تصحيح المعتقد اي مصدر الخوف

❖ إذا كانت احد مخاوفك عند إستلام عمل جديد هي المسؤولية الكبيرة التي سوف تمنعك بالتمتع بوقت الفراغ مع أهلك و أصدقاءك او انك تفعل ما تريد يكفي أنك تتخيل انه سوف تملك من المال الكافي الذي يسمح لك ان توظف مساعد او مساعدة تقوم بكل الاعمال المتعبة.

❖ إذا كان الخوف المسطح بالارتباط مع شخص هو فقدان الحرية، فتخيل ان هذا الشخص سوف يتمتع بالوعي و الانفتاح الكافي لتشجيعك على امتلاك مساحتك الشخصية و وقتك الشخصي لتفعل ما تريد.

استعمل هذه الطريقة مع كل مخاوفك وحدة تلوى الاخرى لتصحيح الصورة الذهنية التي تسبب لك مشاعر الخوف.

“تهانينا لك بالحرية الجديدة”

البداية الجديدة التمرين الثاني

التعمق في الذات الجزء الاول



هذا التمرين سوف يساعدك لمعرفة نسبة تقبلك لذاتك و توعى للقيمة التي اعطيتها لنفسك

نعرف ان التغيير يبدأ من الداخل و لكي نغير شيئاً يجب أن نكون واعيين بوجوده و بتأثيره على حياتنا، لذلك سوف أطرح عليكم هذا التمرين الغير متوقع و الذي ممكن أن يظهر انه غريب شيئاً ما و لكن ثق انه سوف يحدث التغيير الكبير

التمرين عبارة عن الرقص على الموسيقى الشرقية، اختر اي موسيقي أنت تحبها و إذا كنت لا تستمع الى الموسيقى تستطيع و بكل سهولة أن ترقص على صوة الصمت و هذا ممكن أن يكون مفعوله اقوى لانك سوف تستشعر أكثر حركات جسدك.

لماذا الرقص بوعي ؟

من حركة البطن تأتي المرونة و الليونة و هي طريقة جميلة و سريعة لتحريك الطاقة في منطقة البطن لتتوزع في الجسم كاملة

منطقة البطن هي المنطقة التي تتواجد فيها شاكر العجز المسؤولة عن الثقة في النفس و الشعور بالاستحقاق التي جذورها حب الذات و معرفتك لقيمتك.
الأشخاص التي لا تأمن بذاتها و قدراتها في معظم الأحيان تشعر بالحياء المرضي المعيق الذي بدوره الخوف فنلاحظ انها تعاني بأمراض المعدة و الكلون حتى ان العلاقات الحميمة تكون قليلة جدا او معدومة او مضطربة،و حتى انها لا تستطيع أن ترقص امام المرأة
هذا التمرين سوف يعلمك الليونة و المرونة التي سوف تنتقل من الجسم الى النفس و تسكن الروح، انت ثق في تجاربي و طبق.
ممكن أنك سوف تشعر بالاحراج و ممكن أن تقول لنفسك أنه ليس من اللائق و انه امر لا يشبهك و لكن يجب أن تعرف أن هذه المشاعر غطاء لمعتقدات ثائية و هي أنك لا تستحق الفرح، البهجة، لانك لا تحب ذاتك و لا تقدرها

بتطبيق هذا التمرين أعط لنفسك فرصة ان تحرر هذه المشاعر و كرر هذه التوكيدات :

- أنا أسمح لنفسي اليوم أن أكون أكبر من مخاوفي
- اليوم أنا مستعد لإطلاق قواني الداخلية
- انا فخور بنفسي لانني أجراً على المحاولة
- أنا أزداد ثقة في نفسي يوم بعد يوم

البداية الجديدة التمرين الثالث

التعمق في الذات الجزئ الثاني
التواصل مع المهرج الداخلي



عبر على غضبك الداخلي و حزنك و فرحك بكل جراءة و أخرج المهرج الداخلي ليوصلك لطفلك الداخلي
(تصالح مع ذاتك)

أن تكون للحظات مهرج، صدقني سوف يساعدك أن تجد حبك لذاتك، لا نتكلم هنا على أن تسخر من نفسك أو أن تجعل نفسك سخي،
تمرين المهرج هو التعمق عن طريق التعبير بالوجه و الصوت و الجسد اي نستعمل كل هذه الحواس للتعبير و ليس القلم و الورقة، اي مباشرة التعمق في المشاعر للانتقال الى احتمال احسن

اعتبره صديقي أنه تنظيف للذات الداخلية المترسخة في ذاتك

البحث عن المهرج الداخلي هي الطريقة الافضل التي أعرفها لكي تكون لك تجربة شخصية مع مشاعرك الداخلية، التي لا تجرأ في معظم الاحيان ان تعبر عنها، فلبضعة دقائق اسمح لنفسك أن تكون أنت أنت.

انصحكم أصدقائي بمشاهدة فيديو يعلمكم كيف المهرج يعبر عن مشاعر

انصحكم بهذا الفيديو الربط تحت

<https://www.youtube.com/watch?v=BlkPppKZajM>

هذا التمرين سوف يشكل تحدي كبير لكثير من الأشخاص، لا تخف اعط لنفسك فرصة ، اعزل نفسك في مكان فيه مرآة كبيرة، وضع بعض الاحمر على انفك و اذا اردت يمكنك ان ترسم وجه المهرج عليك و تخيل ما ذا يفعل المهرج في خلوته

عبر عن مشاعرك ، أضحك نفسك، ابتهج، ابكي، اففز، انفخ بلونة و انت تتخيل انك تملئها بمشاعر الغضب و فجرها، خد بلونة ثانية و ملئها بمشاعر الحزن و فجرها كذلك لتحرر نفسك من هذه المشاعر نهائيا

جرب، جرب لانك تحب نفسك و انك تستطيع

اكتشف طفلك الداخلي، امزح، اضحك، ارمي نفسك على الارض مثل المجنون، لا تخف من طفلك الداخلي فهو لا يزال موجود و لا يوجد بالغ ليمنعه عن التعبير **انوي انك بحركاتك تتحرر من " ال لا " المتراكم من صغرك و كون لديك عقد كثيرة .**

كرر التمرين عند الحاجة

بداية جديدة التمرين الرابع

وضوح الرؤية

بعد تمرين المهرج الداخلي الذي ساعدنا بالتواصل مرة ثانية مع الطفل الداخلي، استعمل هذا المستوي من الفكر الطفولي لتطبيق هذا التمرين الذي سوف يساعدك بتوضيح الرؤية

إفتح دفتر النوايا المرافق لهذه الدورة

أجب عن هذه الاسئلة :

السؤال الاول : كيف ترى نفسك بعد سنة اي نهاية ٢٠١٨ ما الذي تغير في حياتك، لا تخف أكتب و لا تترك عقلك يقول لك أنه غير ممكن.

- في جانب المشاعر، هل أنت أكثر تحكما في مشاعرك أكثر إتزان
- في جانب الاعمال هل توسعت
- كيف ترى الجانب الروحي ، كيف تطورت هل أصبحت أكثر تواصل مع الله
- في جانب الصحة هل أنت تعتني بأكل و تمارس السلوكيات الصحيحة إتجاه صحتك ؟
- كيف هو الان مستواك المادي، ماهو مستوى الرفاهية التي تستمتع بها الان اي في نهاية ٢٠١٨

أكتبها كلها بكل حب و مرة ثانية أقولها لك لا تخف لانه ممكن أن تشعر بنوع من الحماس في القلب او الصدر، أكتبها بكل ثقة و حسن الضن بالله و بالقدرات الموجودة بداخلك، أمن بذاتك لا تحرم نفسك من الحلم.

بعد ذلك و لفترة لا تقل عن ٢١ يوم اعط وقت ١٧ ثانية لكل حلم " نية " انت كتبتها و فكر فيها وسع الصورة و إجعل ألوانها مشعة و واضحة.

يجب أن تعرف أن العقل لو وضعنا له النتيجة عن طريق الخيال و المشاعر و ركزنا عليها كفاية فهو قادر على شق الطريق للوصول اليها.

الآن ننطلق لكتابة النوايا و للتركيز عليها بإستعمال توكيدات هذه التوكيدات سوف تساعدك بالتركيز علي النية اكثر من ١٧ ثانية، ممكن أن تكتب جزء اليوم و تكمل في يوم آخر و هذا سوف يساعدك برفع طاقة النية الرئيسة

و تذكر صديقي أنه ٢١ يوم ليست شئ يذكر مقارنة بحياة كاملة أنت تستحق هذا الاحتمال الذي إخترته بوعي.

مهم صديقي ان توضح الصورة لعقلك ، أكتب المبلغ الذي تريده في حسابك بعد سنة، الاماكن التي سوف تذهب لها، أين سوف يكون البيت الجديد، نوعية الاشخاص الذين سوف يدخلون حياتك، أكتب كل التفاصيل الصغيرة و الكبيرة لأنها تعتبر النوايا الثانوية (التوكيدات)

مثال :

النية الرئيسية :

أنا أمتلك شركة دولية لتطوير قدرات الانسان

التوكيدة الاولى :

المشروع يمتلك نظرة واضحة و استراتيجية مدروسة للوصول الى جميع مستويات الاشخاص

التوكيدة الثانية :

فريق العمل أشخاص واعية و محبة لفعل الخير

ملاحظة :

1. حاول عزيزي أن لا تتولد لديك مشاعر التعلق بالاهداف او بالنية طبق التمارين بالايمان و ليس بالتعلق الذي سوف يولد فائض إحتمال و يشكل بعد ذلك مقاومة فيحدث نفور لاهدافك
2. يجب ان تستشعر ان الهدف تحقق هنا و الان و لا تتخيله في المستقبل لانه ذلك سوف يحدث نفور للهدف كذلك لانك ترسله للمستقبل و المستقبل لا يلتقي بالحاضر

