



21 يوماً من السعادة والإيجابية



فكرة وإعداد
تغريد السباعي



السعادة والايجابية اسلوب حياة

عندما تتغير طريقه
نظرتك للامور تتغير
الامور من حولك

وين داير

اذا كانت نظرتك ايجابية
رايت في التحديات فرص
وفي الناس
مواهب

لشيخ محمد بن راشد

انا كائن ايجابي
اقول دائما نعم
للحياه

لوزير هاي

ان لم تستطع اخذ زمام
مسئولية حياتك وسعادتك
فسياخذها احد نيابة عنك
عندها تبدء عبوديتك

اوشو

بالامس كنت ذكيا
فادرت ان اغير العالم
واليوم انا حكيم ولذلك
ساغير نفسي

ابن الرومي

القرار



حينما تتوقف لتسال نفسك الي اين ؟ وما الهدف ؟
انه اليوم الذي تبدء فيه التغير الحقيقي وهو
القرار الحقيقي الذي تبدء منه رحلة التغيير هنا
تبدئ رسالتك

نعم هي رساله فهمك لطبيعته العلاقه مع الله
بعيدا

عن اي برمجات او معتقدات سابقه هي رساله ,,
معرفتك نفسك واعاده ترتيب اولوياتك واختيار
الافكار والقيم التي تسعدك هي رساله

محاولتك للوصول للنور الالهي بذاتك وقناعاتك
الحاليه لتتجلي لك الانوار الالهيه المقدسه هي
من اعظم الرسالات التي تحملها في هذا الكون
قالوا عرفنا الله بالعقل وانا وجدت طريقي اليه
بالحب

عرفت الله فوجدت نفسي ورزقت جنتي



كن متفائلاً

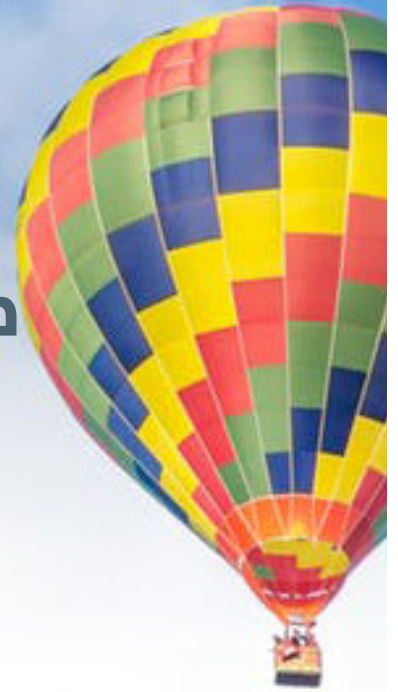
كن مستمتعاً

كن ناجحاً

كن باعث إيجابي

كن متجدد

كن مشارك





كن متصلا بالمصدر

كن همتن

كن واعي

كن سعيدا

كن متسامح





كن مخطط لحياتك

كن محب لذاتك والآخرين

كن قارئ

كن صحيا

كن مسالم





كن واثق من نفسك

كن مستيقظ

كن مركزا على الوفره

كن صادق

كن مبتهج



التفائل

التفائل قرار وحسن الظن واختيار والايجابيه منهج فنحن وانتم جميعا خلقنا وولينا اقدارنا نختار منها ما نشاء فتجد من يختار التركيز علي غير الموجود بحياته فيزيد دائره النواقص .. بحياته و يدعي ان هذا قدره ولكنه هو من اختار هذا القدر يعيشون بالخوف والقلق والتوتر (ذلك الشيطان يخوف اولياءه) هم بذلك يختارون يصنعون اسوء اقدارهم واخريين يقررون تغيير هذا القدر و يتحملون مسؤوليته ومسئوليته ما يحدث لهم ويحاولون تغييره بتركيزهم علي وفره الكون علي الحب داخلهم علي .. التسامح مع ذواتهم المتفائلون اناس يرفضون البرمجه بكل اشكالها(ان اولياء .. (الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون افتح ذراعيك وقلبك للحياه بلا خوف بلا قلق اطمئن فمن رزقك انفاسك بلا حول منك ولا قوه قادر علي ان يدبر جميع امور حياتك .
(فما ظنكم برب العالمين)
اللهم انا نظن بك خيرا و عزا و احسانا ,,,, وجبا وقربا وكرما



كن متفائلاً

نيتي التفاؤل واليقين

- التفاؤل يشرح الصدر
- لا تنشغل بالاحداث لانها تتغير فالتغير سنة الحياه
- لا تنفعل لكل ما يدور بفكرك فلا يعلم الغيب الا الله
- اجعل تفكيرك بالاحداث السعيده التي تحدث

أنا عند ظن عبدي بي

(الظانين بالله ظن السوء عليهم دائرة السوء)





أكتب توكيدك الخاص للتفاؤل واليقين





توكيدات التفاؤل

- كل ما يحدث هو خير لي
- انا اجذب الاحداث السعيدة لحياتي بفضل تفاؤلي



التمرين

- تخيل نفسك فى دائرة ملونة بلون تحبة وتحيط بك انوار من الالوان الجميلة وتدخل داخل جسدك لتملئك بالتفاؤل والثقة والراحة





كن مستمتعاً

نيتي الأستمتاع بيومي وتفاصيله

- نحن في رحله فلنجعلها ممتعه واعمل كل عمل باتقان
- تعامل مع يومك وكأنه يومك الاول فى الحياه وكأنه يومك الاخير
- استمتع باصغر تفاصيل حياتك ولا تعتبرها عاديّة
- اضع جديدا الى عملك ولتترك أثرك وبصمتك, فنحن عابرون ولن يبقى منا غير الاثر



توكيدات الاستمتاع

- حياتي عبارة عن استمتاع و فرح دائم
- انا استحق الاستمتاع بحياتي واسمح للمتعة بالتواجد في كل تفاصيل يومي

التمرين

تعامل مع الاحداث التي تضايقك اولا باول حدد مكان ما يغضبك من شعور بجسمك اخرج الغضب او الضيق وافصله عنك ثم ارجع لنفسك واسالها كل هذا حدث في الماضي الان نحن بخير ونستحق الاستمتاع واسمح لتلك المشاعر بالرحيل



أكتب توكيدك الخاص للاستمتاع بوقتك





كن ناجحاً

نيتي النجاح والتوفيق لكل اعمالى

- يقول د ابراهيم الفقي الفشل يصيب الذين يقعدون
وينتظرون النجاح ان ياتي
- اجعل النجاح مسعاك ولو فى ابسط الاعمال
- الانجاز لا يميز بين الاعمال العظيمة او الصغيرة
- رافق الناجحين واثمر عقلك بنجاحات الاخرين
- افرح لنجاح غيرك وبارك له وتحديث دائماً عن النجاح
والانجاز
- النجاح لا يعتمد علي امكانيات بل على نية واصرار





أكتب توكيدك الخاص لتكن ناجحا



توكيدات النجاح

- النجاح حليفي في كل اعمالي
- انا خلقت ناجحا واستحق النجاح واجني ثمار نجاحتي
- واحد تلو الاخر

تمرين

اغض عينيك وتخيل هدفك وانت محققه استشعر
مشاعر الحب والسعادة اشعر بمشاعر النجاح
لتحقيق الهدف كيف ستكون ركز على مشاعرك
وصور الناس تبارك لك علي النجاح



كن باعث ايجابي

نيتي الايجابية هي الاسلوب الذي
اختره لحياتي

- لا تتبع السلبيين ولا تسقط في بئرهم
- اخلق عالم مليء بالتفاؤل والايجابية واستثمر به وقتك
- ابتعد عن كل مايسبب لك القلق او من يجرک الى عالمه
- الصراعات والمشاحنات والجدالات لن تفيدك بل ستمنعك من التقدم للامام
- ليس المهم ان تكون على صواب بل الهم ان لا تفقد سلامك الداخلي





توكيدات الإيجابية

- انا الان اغير طريقة تفكيري ومعتقداتي
واتبنى معتقدات جديدة تخدمني
- الايجابية تمنحني السلام الداخلي
- انا المسيطر علي افكاري واسمح بالطاقات
الايجابية فقط

التمرين

فكر فى موضوع او شخص عادة ما تنظر اليه
بصورة سلبية , حاول ايجاد الجوانب الايجابية
فى هذا الشخص او الشئ و ركز علي الايجابيات
لبعض الوقت





أكتب توكيدك الخاص لتكن باعث ايجابي





كن متجددا

نيتي اليوم اسمح للتجدد
والتغير بحياتي

- اسلك دائما طرق مختلفة ولا تمشي على درب
سلكه الاخرين حتي لا تجني ما جناه الاخرين
- افعل دائما شئ مختلف واخرج عن المألوف لك
- التجديد شريان الحياه يجدد الدم وينعش العقل





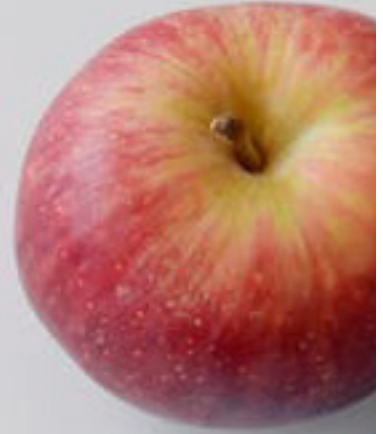
أكتب توكيدك الخاص لتكن متجددا





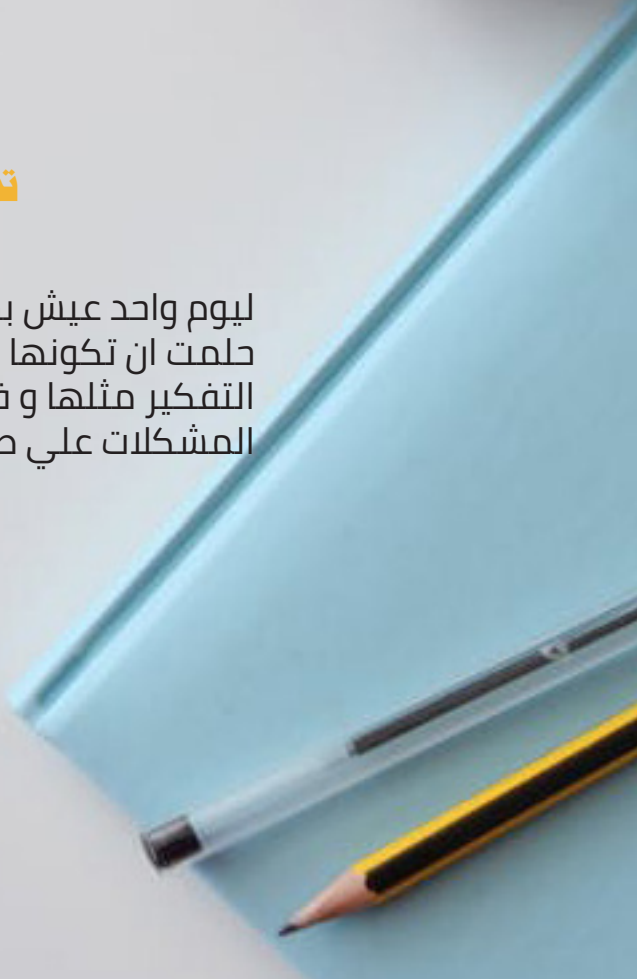
توكيدات التجديد

يوم بعد يوم حياتي تتجدد حياتي و اصبح
اكثر انتعاشا وتفائلا ونشاطا
خلايا جسدي تتجدد بالكامل التجديد
شريان حياه



تمرين

ليوم واحد عيش بشخصية جديدة لطالما
طلمت ان تكونها تصرف مثلها حاول
التفكير مثلها و فكر مثلها و حل
المشكلات علي طريقته و عيش حياتها





كن مشاركاً

يأتي انا انسان مشارك مهتم فعال

- لا تكتفي بالمراقبة او التذمر شارك فى عمل (فريق-
جمعيه-عمل-خدمه-راي- معلومه)
- المشاركة تشعرك بالرضي عن النفس
- المشاركة تجعل بينك وبين الاخرين قنوات تواصل وحب
- كلما شاركنا نشعر بالانتماء للجماعة والمسؤوليه
الجماعية
- انت جزء من نظام كوني هائل اتيت لاداء دور محدد
فاندمج مع كل مخلوقات الكون بحب لتخلق السريان
فى عالمك





أكتب توكيدك الخاص لتكن مشاركا





توكيدات المشاركة

- انا الان انسان مشاركا متفاعلا مع جميع الطاقات
- التي تخدم اهدافي وترفع مستوي الوعي لدي

التمرين

ان الاعمال الاجتماعية والعمل الانساني من اهم الاعمال التي تشعر الانسان بالراحة النفسية وتزيد ترددات الحب حاول الاشتراك فى اي عمل اجتماعي ولو في ابسط الاشياء واجعل فى جدول اعمالك مكان لتلك المشاركات





كن مخططاً لحياتك

نيتي حياتي لي وانا اخطط

- حدد رسالتك واهدافك والية تحقيق تلك الاهداف وافعل كل يوم شيء بسيط لتحقيقها
- اكتب على الاقل هدف او اثنين في كل مجال من مجالات الحياه (الجانب الروحي-المالي-العملي-الاسري-الشخصي-المهني)
- اربط اهدافك بقيم عليا حتي تشعر باهميتها
- ضع كل يوم قائمة بالاعمال البسيطة التي يجب ان تنجزها خلال اليوم

إذا لم تخطط لحياتك أصبحت من ضمن
(مخططات الآخرين تلقائياً)

د.صلاح الراشد



أكتب توكيدك الخاص لتكن مخططا لحياتك





توكيدات التخطيط

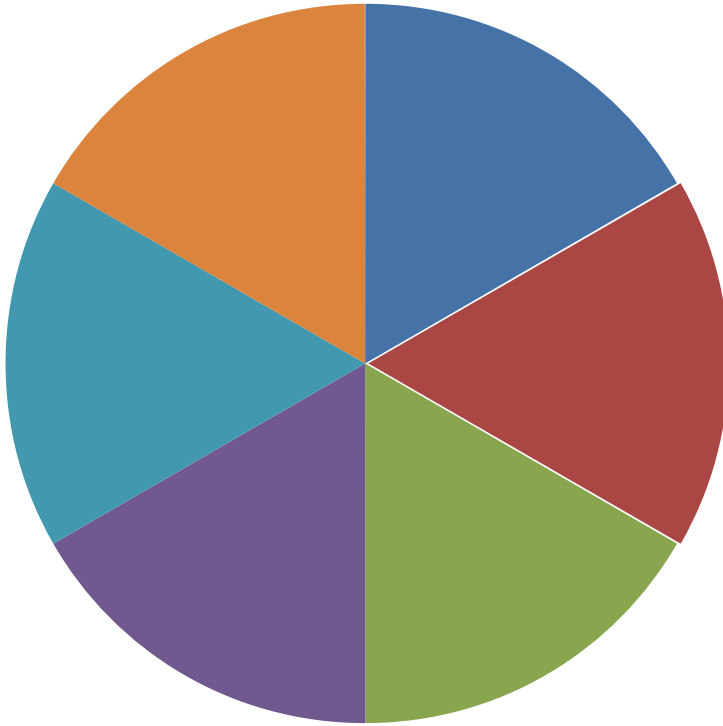
- انا اكتب سيناريو حياتي واخط له
- كل ما انويه فى حياتي واخط له احققه

تمرين

تخيل السيناريو الذي تريد لحياتك استجمع هذا السيناريو بين كفتي يدك اشعر بالطاقة وكان كل السيناريو الذي تريد يتفاعل اذهب الي المستقبل بخيالك وازرع السيناريو الذي تخيلته



دائرة الأهداف



الجانب المهني ■ البنفسجي

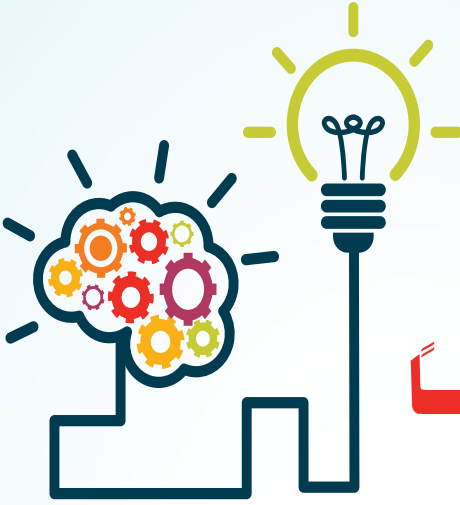
الجانب المالي ■ الزيتوني

الجانب الشخصي ■ البرتقالي

الجانب الروحي ■ الزيتوني

الجانب الأسري ■ الاحمر

الجانب العملي ■ الخضري



كن واعياً

نيتي الوعي لحياتي لينيرها

- استمع للجميع ولا (تنصت) او تتأثر بأحد
- كون رايك الخاص فهذا ماوجدت في الدنيا لاجله
فنحن امه يتفكرون
- تفكر في كل ما تسمع وان كانت الكلمات مألوفه
وتسمعها دائماً ايضاً تفكر
- لا تنجرف وراء الراء او الافكار اجعل رايك من
نفسك وقناعتك



أكتب توكيدك الخاص لتكن واعياً





توكيدات الوعي

- انا مستعد للوعي ومستعد للتغيير
- انا فى وعي تام لذاتي المكرمة من الله
- انا مسئول مسؤليه كامله عن جميع احداث حياتي

تمرين

- لتكون على وعي بافكارك احضر ورقه وقسمها 3 خانات اولاً اكتب جميع الافكار التي تمر عليك خلال اليوم ثانياً اكتب المشاعر المصاحبه لتلك الفكره ثالثاً اكتب السبب من وراء هذه الفكره
- ستكتشف ان معظم الافكار سلبية وانها جعلت (مشاعرك اسوء وان اسبابها كانت لاتذكر)كن واعى





كن واثقا من نفسك

نيتي ثقتي بنفسي تساعدني
على تحقيق اهدافي

- نيتي ثقتي بنفسي تساعدني على تحقيق اهدافي
- دعم قدراتك بما تحتاج دائما سواء على المستوي المهني او العملى او الشخصى , واجعل وقت لمتعتك
- شجع نفسك دائما حتي وان اخطئت واياك وتأنيب او جلد الذات
- لا تنتظر المديح والتشجيع من احد اوجدة فى نفسك واسعد به





أكتب توكيدك الخاص لتكون واثقا من نفسك





توكيدات الثقة بالنفس

- انا اليوم اكثر ثقة فى نفسي و تحكم فى حياتي
- ثقتي بنفسي تنبع من ذاتي وايماني بقدراتي
- ثقتي بنفسي تساعدني لتطوير حياتي وتحقيق اهدافي

تمرين

- ارسم دائرة وهميه وتخيل انها مليئة بذخبات طاقة و اضواء ربانية ومشاعر عالية قف وسط الدائرة واجعل كل تلك الاضواء و المشاعر والتردادات تغمرك





كن صادقا

نيتي انا صادق مع نفسي وتصدقني الحياه

- لا تقل الا صدقا وان كان صعبا عليك
- كن صادقا فى وعودك و حديثك حتي مع نفسك
- الصدق يبرمج من خلال عقلك الباطن انك تقول ما تشعر به
- الصدق نوعان سلوك الإنسان تجاه الله من اجتناب المعاصي
- وسلوك الإنسان تجاه غيره من البشر من خلال مكارم الأخلاق
- ان من خلال تصرفك بصدق دائما سيدرك عقلك الباطن التزامك بسلوكك فيصدق انك تستحق كل ماتقول ويساعد الجذب





أكتب توكيدك الخاص لتكون صادقاً





توكيدات الصدق

انا اسامح نفسي بصدق واتحرر من
احداث الماضي
الصدق يصلني حيث اريد ويجعلني
فى تواصل بذاتي الحقيقه





كن قارئاً

نيتي القراءة توسع مداركي وتزيدني

- نيتي القراءة توسع مداركي وتزيدني
- نوع في قراءتك لانها تنير العقل تفتح لك افاق فكرية
- القراءة تزيدك ثقة بنفسك ومعلومات وتسهل عليك اعمالك
- العلم لا يتوقف والتطور مستمر فلا تجعل عقلك هو الثابت الوحيد بالدنيا
- ستجعلك القراءة متابعا لكل جديد و وتنمي قدراتك
- القراءة تساعدك على افراز هرمون الدوبامين والذي يسمى هرمون النجاح





أكتب توكيدك الخاص لتكن قاري

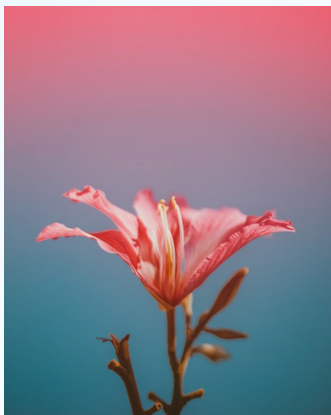




توكيدات القراءة

- القراءة تفتح افاق عقلي
- احب القراءة وعقلي يستفاد بكل كلمة اقرأها
- القراءة بالنسبة لي مصدر رئيسي للعلم





كن ممتناً

نيّتي امتن لكل ما رزقني ربي ولكل ما حولي

- امتن لله على كل شيء واجعل اتصالك بمصدرك هو وسيلتك لاستمداد السعادة
- اضع الى عاداتك اليومية دقائق معدودة صباحا ومساء لشكر الله على جميع النعم التي اوجدتها في حياتك
- ركز على النعم التي وهبها لك الله وحتما ستجدها تزدهر في حياتك

(ولأن شكرتم لأزيدنكم)





أكتب توكيدك الخاص لتكن ممتناً





توكيدات الامتنان

- حياتي مليئة بالوفرة والامتنان هو طريقى لتجلى المزيد منها بعالمي
- انا امتن لكل وفره الكون ولكل ما رزقني به ربي علمت به او لم اعلم

تمرين

اجعل لك دفتر للامتنان تكتب فيه بشكل يومي الامور التي تمتن لها فى احداث يومك للتركيز على النعم وجلب المزيد منها





كن سعيداً

نيتي السعادة نهج حياتي

- يقول وين داير انت لن تستطيع شراء السعادة بكل ملايين العالم لان مملكه السعادة كلها موجودة بداخلك
- كن سعيدا هنا والان ولا تنتظر حدث او شخص او يوم فعل او كلمه لتجعلك سعيدا
- اسعد بما لديك حتي وان لم يتحقق ما تريد
- اجعل السعادة هي وضعك اليومي وتحدث عن سعادتك للاخرين
- افعل ما يجعلك سعيدا وابدء يومك بابتسامة





أكتب توكيدك الخاص لتكن سعيدا





توكيدات السعادة

- انا مصدر السعادة وانا نبع السعادة والسعادة من داخلي
- كل ما احتاجة لآكون سعيدا اليوم موجود لدي
- انا اليوم انشر السعادة لكل من حولي

تمرين

اجلس جلسة مريحة وابتسم فقط واستشعر
مشاعر السعادة بقلبك





كن صحياً

نيتي جسد صحي وشباب دائم

- الرياضة
- الاكل الصحي:الكربوهيدرات المتوازنة - الفواكه والخضار -المنخفض البروتين
- شرب الماء معتدل القلويه
- التأمل
- الجلوس في الطبيعة
- استمع لترددات الالفا





أكتب توكيدك الخاص لتكن اكثر صحة





توكيدات الصحة

- جسدي صحي ملئ بالعافية
- كل ما اكله يفيد جسدي ويحافظ على صحتي
- الرياضة تجعل جسدي معافي ونشيط
- خلايا جسدي ممتلئة بحيويه ونشاط

التمرين

برمج الماء بان تقرء عليه قبل شربة
التوكيدات السابقه مع نية ان هذا الماء
يساعدك على التشافى ايضا





كن معطاء

نيتي العطاء لكل من حولي والكون

- تنازل عن نيتك من اجل نوايا الاخرين انه مبدء الفريلينغ لفاديم زيلاند
- فاذا تنازلت عن نواياك لاجل الاخرين حصلت على نواياك
- العطاء يشعرك بالسعادة ويدخل البهجة الى نفسك



أكتب توكيدك الخاص لتكن معطاء





توكيدات العطاء

العطاء يجعلني اكثر قربا لروحي
و يسعدني بسعادة من حولي



I ♥

My

self

كن محبا

انا الان احب نفسي وللكون

- ان اهم انواع الحب واهم العلاقات التي يجب ان تركز عليها هي حبك لذاتك
- ان لم تستشعر الحب لنفسك وفى نفسك فلن تجدة فى اي مكان اخر
- طور شخصيتك اكتشف معتقداتها ركز عليها واحرص علي سلامتها وارضائها
- اجعل الحب عادة في حياتك ابدء به يومك اهدية لنفسك اولاً (احبك يا نفسي
- ارسل الحب لكل ما فى الكون حتي من لا تتفق معه فكل ما ترسله يعود اليك
- الحب هو الانعكاس لما بداخلك وتناغمك مع حالة الجمال بنفسك ومع الكون



أكتب توكيدك الخاص لتكون محبا لذاتك





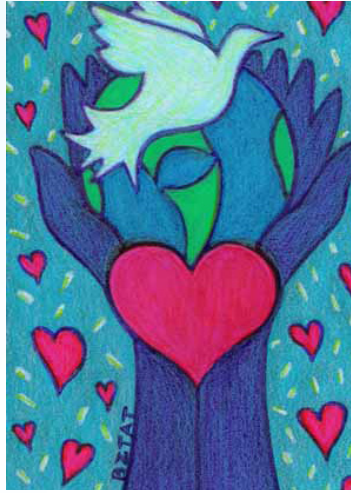
توكيدات الحب

- حقلي الطاقى ملئ بذبذبات الحب
ويجذب لى الحب
- هالتي تشع اكثر مع ترددات الحب
بالوان جميلة

تمرين

- ارسل طاقة حب الى الارض والى
اهدافك
- استشعر الحب قى منطقة الصدر
حرك الطاقة فيها وتخيل الارض
امامك ارسل الطاقة من قلبك للكرة
الارضية وكل اهدافك ومن تحب
وكانها تيار من نور بلون اخضر





كن مسالم

نيتي السلام للارض ولكل من حولي

- السلام طاقة تهدئ النفس وتشعرها بالاسترخاء
انت تستحقه
- ابعد عنك التوتر وحاول الحفاظ على سلامك
الداخلي
- لاشئ يستحق القلق لا احداث الماضي ولا
تفكير في مستقبل مادمت ميقنا من عطاء الله
ورحمته
- اجعل هناك توازن بين عقلك وقلبك لتشعر بالسلام





أكتب توكيدك الخاص لتكون أكثر سلاما



توكيدات السلام

- انا احيا في سلام تام
- سلامي الداخلي يشعني بالتوازن
- استحق العيش في سلام استحق العيش في توازن بين عقلي وقلبي

تمرين

تخيل نفسك فوق قمة مبني وانك على الحافة
حاول التوازن لاطول فترة ممكنه عن طريق
شعورك بان قدميك ملتصقة بتلك الحافة افرد
ذراعيك خذ عدة انفاس حتي تشعر بالاتزان

فكر بالوفرة

نيتي الحياه مليئة بالوفرة

- في الصباح عدد على الاقل 10 من نعم الله عليك
وركز عليها
- انظر دائما من منظور الوفرة الكونية لكل ما
حولك
- اجعل تركيزك على كل ما لديك وليس ما ينقصك
- اشعر بالامتنان يوميا لكل الوفرة في الحياة
- لا تجعل الحرمان او النقص جزء من تفكيرك
سواء كان نقص مال او تقدير او حب لانك
ستعاني دائما منه



أكتب توكيدك الخاص لتكن أكثر وفرة





توكيدات الوفرة

- الله يرزقني من حيث لا احتسب وحياتي يغمرها الخير من الله
- تاما الكون حولي بكل وفرته يبهجني
- انا بفضل الله اعيش الوفرة وانعم بها

تمرين

قبل ان تذهب للنوم خذ عدة انفاس عميقة
وركز على جسدك و اعضاءه وكيف تعمل
بدون تدخل منك





كن مبهجة

البهجة تملأني وتغمر حياتي

- تقول هيكس (ان سعادتك لا تعتمد على افعال الاخرين ما لم تسمح انت بذلك فبدلا من البحث عن طريق تزيد به ثرائك ابحت عن طريق تزيد به (سعادتك وستاتيك السعادة بكل ماتريد)
- ابدء يومك بابتسامة وركز عليها لمدة 68 ثانية ليصبح يومك كله بهجة
- البهجة تسحب تركيزك عن مايقلقك فتقل بذلك المقاومة ويحدث الجذب
- تذكر (ان أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون





أكتب توكيدك الخاص لتكن أكثر بهجة





توكيدات البهجة

- انا اركز على مشاعر البهجة وانقلها لكل من حولي
- يومي ملىء بالبهجة وكل ما اراة يصطبهنني

تمرين

ان الاطفال اكبر معلم على البهجة ركز مع الاطفال وحاول مشاركتهم لعبهم شاهدهم وهم مبتهجون لاقبل شئ وكيف يتحول غضبهم فى لمح البصر الى ضحك ومرح





كن مستيقظ نيتي انا دائما هنا والان

- اليوم انتبه لنفسك طيلة الوقت وذكر نفسك بالعودة للحظة دائما
- التركيز باللحظة لا خوف لا الم لا مرض لا معاناه
- عيش يومك داخل جسدك وليس ضائعا فى الافكار
- عندما تستيقظ ستنظر للحياه بشكل مختلف لانك تراها بعين قلبك الان
- عندما تستيقظ ستري الاشخاص بشكل اخر لان صوت الاحكام فى راسك توقف





أكتب توكيدك الخاص لتكن أكثر يقظة





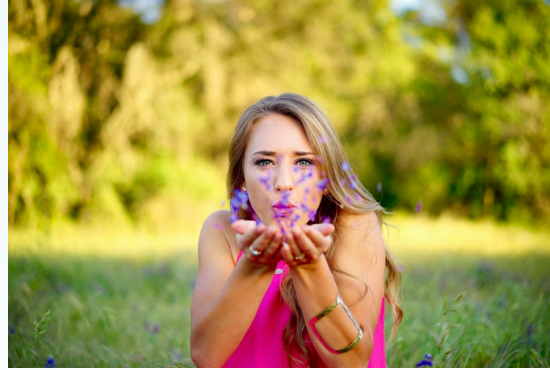
توكيدات اليقظة

- كل ما اركز على يصبح جزء من حياتي
- اليوم اختار المشاعر التي تسعدني واركن عليها
- انا سيد حياتي وقائدتها بوعيي لكل ما حولي

تمرين

- اسال نفسك كل فترة
- اين هو تركيزي الان , ما المشاعر التي اشعر بها , حول تركيزك الى ماتريد ,
كرر السؤال





كن متسامح

نيتي اسامح لاحيا في سلام

- يقول د/صلاح الراشد ان كنت لا تسامح باستعد للمعاناه لان كل بني ادم خطأ وطاقة عدم المسامحة لا تؤدي فقط بل تجذب المزيد من الاساءه المستمرة
- الشخصية المتسامحه تنعم بالسلام الداخلي لانها تغلب الحب علي الخوف والسلام علي الصراع
- سامح نفسك ومن حولك ليس من اجلهم بل من اجل ان ينعم قلبك بالسلام من اجل ان تشعر بالسكينه من اجل ان تسمو فوق البغض والحقد





أكتب توكيدك الخاص لتكون أكثر تسامحا





توكيدات التسامح

- اللهم اني عفوت وسامحت كل خلقك لوجهك
الكريم فأعفو عني وعنهم يارحم الراحمين
- تسامحي يمنحني السكينة والسلام

تمرين

اغض عينك تخيل اي موقف او شخص تريد
ان تسامحه او تتسامح منه وحتى نفسك
ثم ركز على عينية احتضنه وقل له (احبك
(ارجوك سامحني انا اسف اشكره





كن متصلاً بالمصدر

نيتي انا نفحة من روح الله

- اتصالك بالله يجعلك باللمحة يوصلك الى روحك يخلق التوازن بين قلبك وعقلك
- ان علاقتك بالله هي اساس جميع علاقاتك فان صلحت علاقتك بالله صلح معها حالك وعلاقاتك وحياتك
- ما تمنيته في أي وقت مضى سيتحقق آمن بأن كل ما تريده في الحياة سوف تحصل عليه في يوم من الأيام باراده الله ثم بايمانك بنفسك و قدراتك
- فقط كن على يقين بانك ما خلقت لتسقى قد يتغير كل شيء في أقل من ثانية ؛ لأن الله يريد ! فلا تقل مستحيل إنما أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون





أكتب توكيدك الخاص لتكن أكثر اتصالا بالمصدر





توكيدات الاتصال بالمصدر

اللهم اجعلني متصلا بك ولا تعلق قلبي بغيرك
اللهم انر قلبي وزدة اتساعا حتي اعلمك اكثر

تمرين

ضع يدك علي قلبك حتي تبء بالشعور
بضربات القلب ثم قل له ان الله بداخله وروح
الله معه وان من وضع به تلك النبضات بلا
حول منك ولا قوه سيتكفل بباقي امور
حياتك فلا حزن ولا هم ولا الم مع الله





نبذة مختصرة عن الكتيب

قوه عقلك الباطن لا حدود لها انها كالمغناطيس يستطيع جذب اي شيء تفكر به وتؤمن انك تستحقه اذا لماذا يستطيع البعض تحقيق اهدافهم واخرين يفشلون , هناك أربعة عناصر ومقومات للتأثير علي العقل الباطن وهي

كفاءتك وقدرتك-افعالك-نتائجك السابقة-معتقداتك , فان حققت الاربعة مقومات بنجاح سيطرت تماما علي عقلك الباطن

كيفية التحكم بافكارك : كن انت القائد المسيطر لعقلك وتركيزك ليس فقط عن طريق اختيار نوعيه الافكار بل ايضا نوع الكلمات المستخدمة فكلمه لا تقل اتمني بل قل انوي لا تقل نفسي بل قل استحق فالعقل يحلل الكلمات ولا يرسل الكلمه للعقل الباطن بل يرسل الشعور الناتج عن الكلمه

تغير معتقداتك: اضع الثقة لمعتقداتك عن طريق اعطاء اوامر وتوكيدات بسيطه للعقل لابد للعقل ان يتبنى معتقد انك ناجح مثلا او غني عن طريق ثقته في النجاح وتكرار حدوثه والذي ينتقل للعقل الباطن مره بعد مره فيتكون المعتقد . برمجته العقل الباطن هي اقصر الطرق لتحقيق الاهداف

كتيب

برمج عقلك في 21 يوم

يساعدك على تبني مفاهيم جديدة تساعدك على برمجته عقلك
نويت لكم الحب والنجاح

فكرة واعداد

كوتش تغريد السباعي



<https://t.me/tagi6>



tagi6



تصميم : رفيف حسن 009647712826601