

21 يوما من السعادة والايجابية

اعداد : كوتش تغريد السباعي



السعادة و الأيجابية اسلوب حياة

انا كائن ايجابي اقول
دائماً نعم للحياه
لويز هاي

عندما تتغير طريقه
نظرتك للامور تتغير
الامور من حولك
وين داير

اذا كانت نظرتك
ايجابية رايت في
التحديات فرص وفي
الناس مواهب
الشيخ محمد بن راشد

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

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




القرار

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

نعم هي رساله فهمك لطبيعه العلاقه مع الله بعيدا عن اي برمجيات او معتقدات سابقه هي رساله ،، معرفتك نفسك واعادة 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







1- كن متفائلاً (نيتي التفاؤل واليقين)

- التفاؤل يشرح الصدر
- لا تتشغل بالاحداث لانها تتغير فالتغير سنة الحياه
- لا تتفعل لكل مايدور بفكرك فلا يعلم الغيب الا الله
- اجعل تفكيرك بالاحداث السعيده التي تحدث

(أنا عند ظن عبدي بي)

(الظانين بالله ظن السوء عليهم دائرة السوء)



توكيدات التفاؤل

- كل ما يحدث لي هو خيرا لي
- انا اجذب الاحداث السعيدة لحياتي بفضل تفاؤلي
- التمرين :-
- تخيل نفسك في دائرة ملونة بلون تحبة وتحيط بك انوار من الالوان الجميلة وتدخل داخل جسدك لتملئك بالتفاؤل والثقة والراحة



2- كن مستمتعا (نيتي الاستمتاع بيومي بتفاصيله)

- نحن في رحله فلنجعلها ممتعه واعمـل كل عمل باتقان
- تعامل مع يومك وكأنه يومك الاول فى الحياه وكأنه يومك الاخير
- استمتع باصغر تفاصيل حياتك ولا تعتبرها عاديه
- اصف جديدا الى عملك ولتترك اثرك وبصمتك، فنحن عابرون ولن يبقي 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 تضايقتك او لا 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



3- كن ناجحا (نيتي النجاح والتوفيق لكل اعمالى)

- يقول د ابراهيم الفقى 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 وتحدث دائما عن النجاح والانجاز
- النجاح لا يعتمد على امكانيات بل على نية واصرار



توكيدات النجاح

- النجاح حليفي في كل اعمالي
- انا خلقت ناجحا واستحق النجاح واجني ثمار نجاحتي واحد
تلوا الاخر
- التمرين :-
- اغمض 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



4- كن باعث ايجابي(نيتي الايجابية هي الاسلوب الذي اختارة لحياتي)

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



توكيدات الايجابية

- انا الان اغير طريقة تفكيري ومعتقداتي واتبني معتقدات جديدة تخدمني
- الايجابية تمنحني السلام الداخلي
- انا المسيطر علي افكاري واسمح بالطاقات الايجابية فقط
- التمرين :-
- فكر في موضوع او شخص عادة ما تنظر الية بصورة سلبية ، حاول ايجاد الجوانب الايجابية في هذا الشخص او الشئ وركز علي الايجابيات لبعض الوقت



5- كن متجددا (نيّتي اليوم اسمح للتجدد والتغير بحياتي)

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



6- كن مشاركاً (نيتي انا انسان مشارك مهتم فعال)

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



توكيدات للمشاركة

- 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 في اي عمل اجتماعي ولو في ابسط الاشياء واجعل في جدول اعمالك مكان لتلك المشاركات



7- كن مخططا لحياتك (نيتي حياتي لي وانا اخطط لها)

- حدد رسالتك واهدافك والية تحقيق تلك الاهداف وافعل كل يوم شيء بسيط لتحقيقها
- اكتب على الاقل هدف او اثنين فى 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

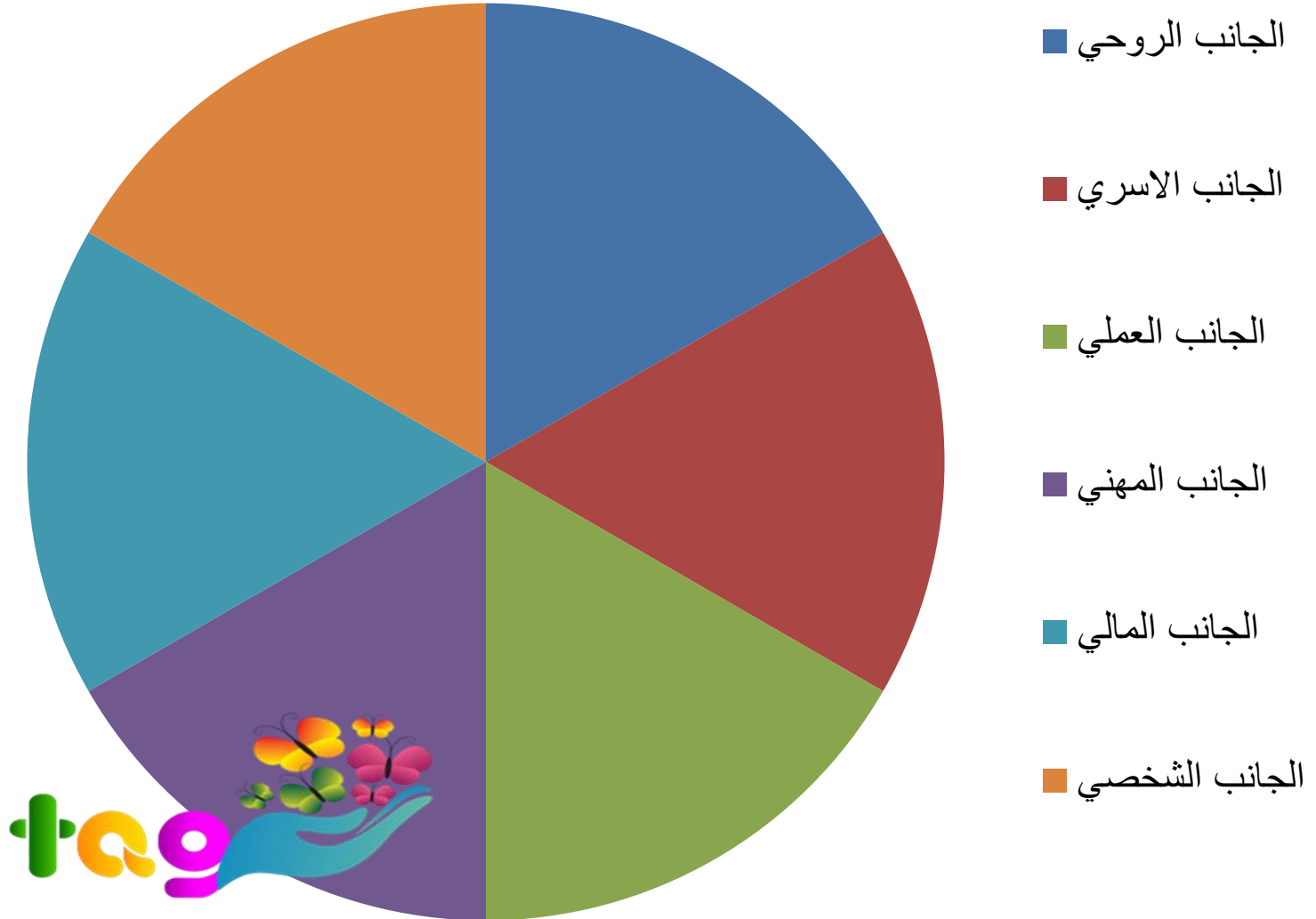


توكيدات التخطيط

- انا اكتب سيناريو حياتي واخطط لها
- كل ما انويه فى حياتي واخطط له احققة
- التمرين :-
- 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



دائره الاهداف



8- كن واعيا(نيتي الوعي لحياتي لينيرها)

- استمع للجميع ولا (تنصت) او تتأثر بأحد
- كون رايك الخاص فهذا ما وجدت في الدنيا لاجله فنحن امه (يتفكرون)
- تفكر في كل ما تسمع وان كانت الكلمات مألوفه وتسمعها دائما ايضا تفكر
- لا تتجرف وراء الاراء او الافكار اجعل رايك من نفسك وقناعتك



9- كن واثقا من نفسك (نيّتي ثقتي بنفسي تساعدني على تحقيق اهدافي)

- ثق في نفسك في قدراتك في خالقك وخالقك
- دعم قدراتك بما تحتاج دائما سواء على المستوى المهني او العملي او الشخصي ، واجعل وقت لمتعتك
- شجع نفسك دائما حتي وان اخطئت واياك وتأنيب او جلد الذات
- لا تنتظر المديح والتشجيع من احد او جدة في نفسك واسعد به



10- كن صادقاً (نيتي انا صادق مع نفسي وتصدقني الحياه)

- لا تقل الا صدقا وان كان صعبا عليك
- كن صادقاً في 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 دائماً سيدرك عقلك الباطن
التزامك بسلوكك فيصدق انك تستحق كل ماتقول ويساعد
الجذب



11- كن قارئاً (نيتي القراءه توسع مداركي وتزيدني وعياً)

- نحن امه أقرأ اقرء كتابا جديدا كل شهر
- نوع فى قراءتك لانها تنير العقل تفتح لك افاق فكرية
- القراءه تزيدك ثقه 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
- القراءه تساعدك على افراز هرمون الدوبامين والذي يسمى هرمون النجاح



12- كن ممتن (نيّتي امتن لكل ما رزقني ربي ولكل ما حولي)

- امتن لله على كل شئ واجعل اتصالك بمصدرك هو وسيلتك لاستمداد السعادة
- اضعف الى عاداتك اليوميّه دقائق معدودة صباحا ومساءً لشكر الله على جميع النعم التي اوجدها في حياتك
- ركز على النعم التي وهبها لك الله وحتما ستجدها تزدهر في حياتك (ولأن شكرتم لأزيدنكم)



13- كن سعيدا (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 للآخرين
- افعل ما يجعلك سعيدا وابدء يومك بابتسامة



14 - كن صحيا (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



توكيدات الصحة

- جسدي صحي ملئ بالعافية
- كل ما اكله يفيد جسدي ويحافظ على صحتي
- الرياضة تجعل جسدي معافي ونشيط
- خلايا جسدي ممتلئة حيويه ونشاط
- التمرين:-
- برمج الماء بان تقرأ عليه قبل شربة التوكيدات السابقه مع نية ان هذا الماء يساعدك على التشافي ايضا



15- كن محبا (نيتي الحب لنفسي وللكون)

- يقول ابن الرومي من دون الحب كل الموسيقى ضجيج كل الرقص جنون كل العبادات عبء
- الحب هو الانعكاس لما بداخلك وتناغمك مع حالة الجمال بنفسك ومع الكون
- عندما تستشعر الحب تصبح في تردداته وهي ترددات شفاء ايضا
- ارسل الحب لكل ما فى الكون حتي من لا تتفق معه فكل ما ترسله يعود اليك



حب الذات (انا الان احب نفسي تماما)

- ان اهم انواع الحب واهم العلاقات التي يجب ان تركز عليها هي حبك لذاتك
- ان لم تستشعر الحب لنفسك وفي 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 اولا (احبك يانفسي)



توكيدات الحب

- حقلي الطاقى ملئ ببذبات الحب ويجذب لى الحب
- هالتي تشع اكثر مع ترددات الحب بالوان جميلة
- التمرين :-
- ارسل طاقة حب الى الارض والى اهدافك
- استشعر الحب فى منطقة الصدر حرك الطاقة فيها وتخيل الارض امامك ارسل الطاقة من قلبك للكرة الارضية وكل اهدافك ومن تحب وكانها تيار من نور بلون اخضر.



16- كن مسالم (نيتي السلام للارض ولكل من حولي)

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



توكيدات السلام

- انا احيا فى سلام تام
- سلامي الداخلي يشعرنى بالتوازن
- استحق العيش فى سلام استحق العيش فى توازن بين عقلي وقلبي
- التمرين :-
- 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 حتى تشعر بالاتزان



17- فكر بالوفرة (نيتي الحياه مليئة بالوفرة والفرص)

- 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.



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
- التمرين :-
- قبل ان تذهب للنوم خذ عددة انفاس عميقة وركز على جسدك و اعضاءه وكيف تعمل بدون تدخل منك ،



18- كن مبتهج (البهجة تملئني وتغمر حياتي)

- تقول هيكس (ان سعادتك لا تعتمد على افعال الاخرين مالم 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 ما يقلقك فتقل بذلك المقاومة ويحدث الجذب
- تذكر (ان اولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون)



توكيدات البهجة

- انا اركز على مشاعر البهجة وانقلها لكل من حولي
- يومي ملئ بالبهجة وكل ما اراة يبهجني
- التمرين:-
- ان الاطفال اكبر معلم على البهجة ركز مع الاطفال وحاول مشاركتهم لعبهم شاهدهم وهم مبتهجون لاقل شئ وكيف يتحول غضبهم في لمح البصر الى ضحك ومرح



19 - 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 في الافكار
- عندما تستيقظ ستتنظر للحياه بشكل مختلف لانك تراها بعين قلبك الان
- عندما تستيقظ ستري الاشخاص بشكل اخر لان صوت الاحكام فى راسك توقف



توكيدات اليقظه

- كل ما اركز على يصبح جزء من حياتي
- اليوم اختار المشاعر التي تسعدني و اركز عليها
- انا سيد حياتي وقائدها بوعيي لكل ما حولي
- التمرين :-
- اسال نفسك كل فترة :
- اين هو تركيزي الان ، ما المشاعر التي اشعر بها ، حول تركيزك الى ماتريد ، كرر السؤال



20- كن متسامح (نيتي اسامح لاحيا في سلام)

- يقول د/صلاح الراشد ان كنت لا تسامح باستعد للمعاناه لان كل بني ادم خطاء وطاقة عدم المسامحة لا تؤذي 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 بالسكينة من اجل ان تسمو فوق البغض والحقد



توكيدات التسامح

- اللهم اني عفوت وسامحت كل خلقك لوجهك الكريم فاعفو عني وعنهم يارحم الراحمين
- تسامحي يمنحني السكينة والسلام
- التمرين :-
- اغمض 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 اشكرك)



21- كن متصلاً بمصدرك (نيتي انا نفحة من روح الله)

- اتصالك بالله يجعلك باللحظة 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 علي يقين بانك ما خلقت لتشقي قد يتغير كل شيء في أقل من ثانية ؛ لأن الله يريد ! فلا تقل مستحيل إنما أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون



توكيدات الاتصال

- اللهم اجعلني متصلا بك ولا تعلق قلبي بغيرك
- اللهم انر قلبي وزدة اتساعا حتي اعلمك اكثر
- التمرين:-
- ضع يدك علي قلبك حتي تبده 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





by Taghreed