



حب الذات

تغريد السباعي



جوانب حب الذات



تحرّي الذات (اكتشاف النفس)

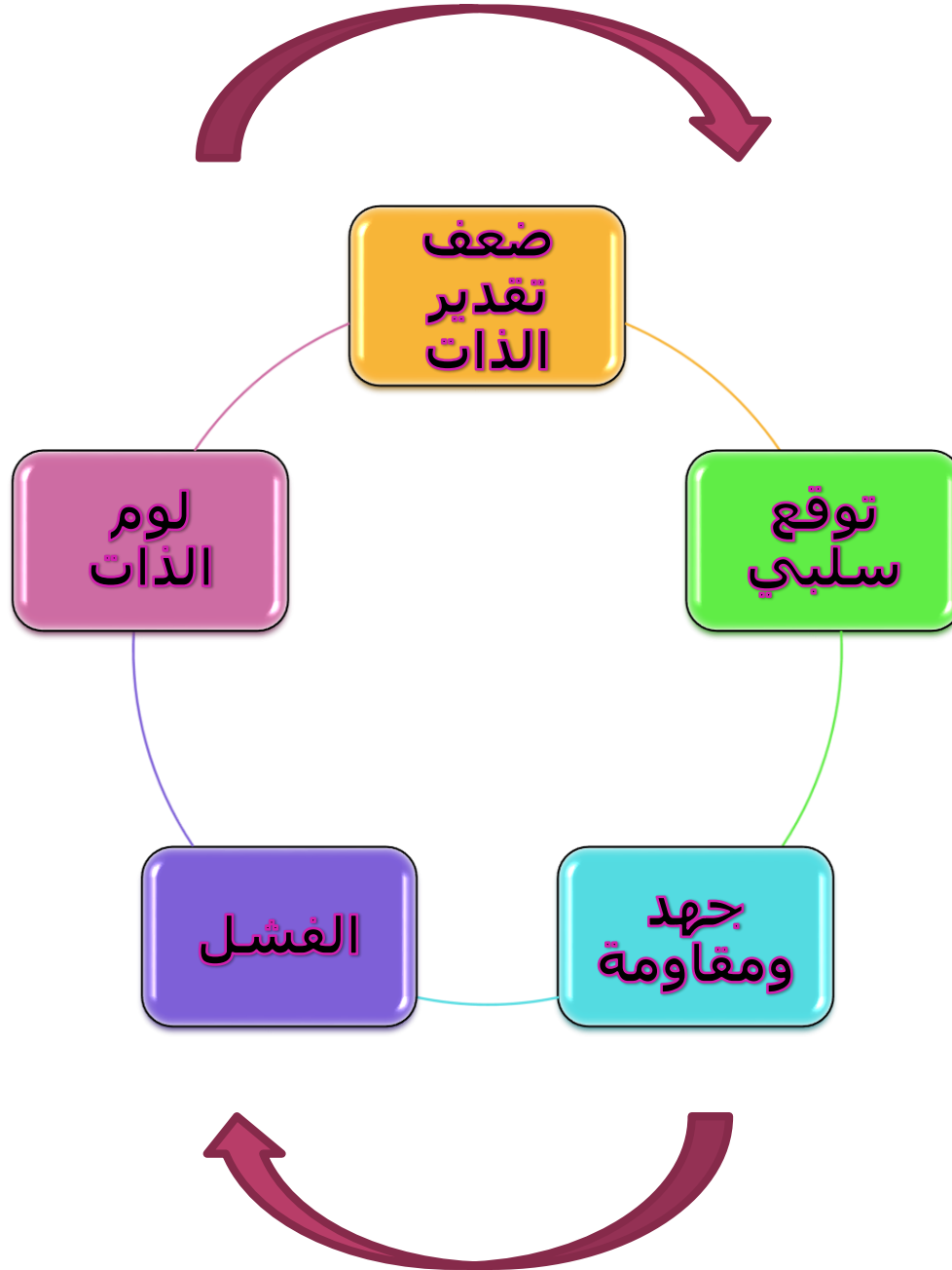
اولا يجب ان نعرف ما هي المشكله ؟

من انت ؟

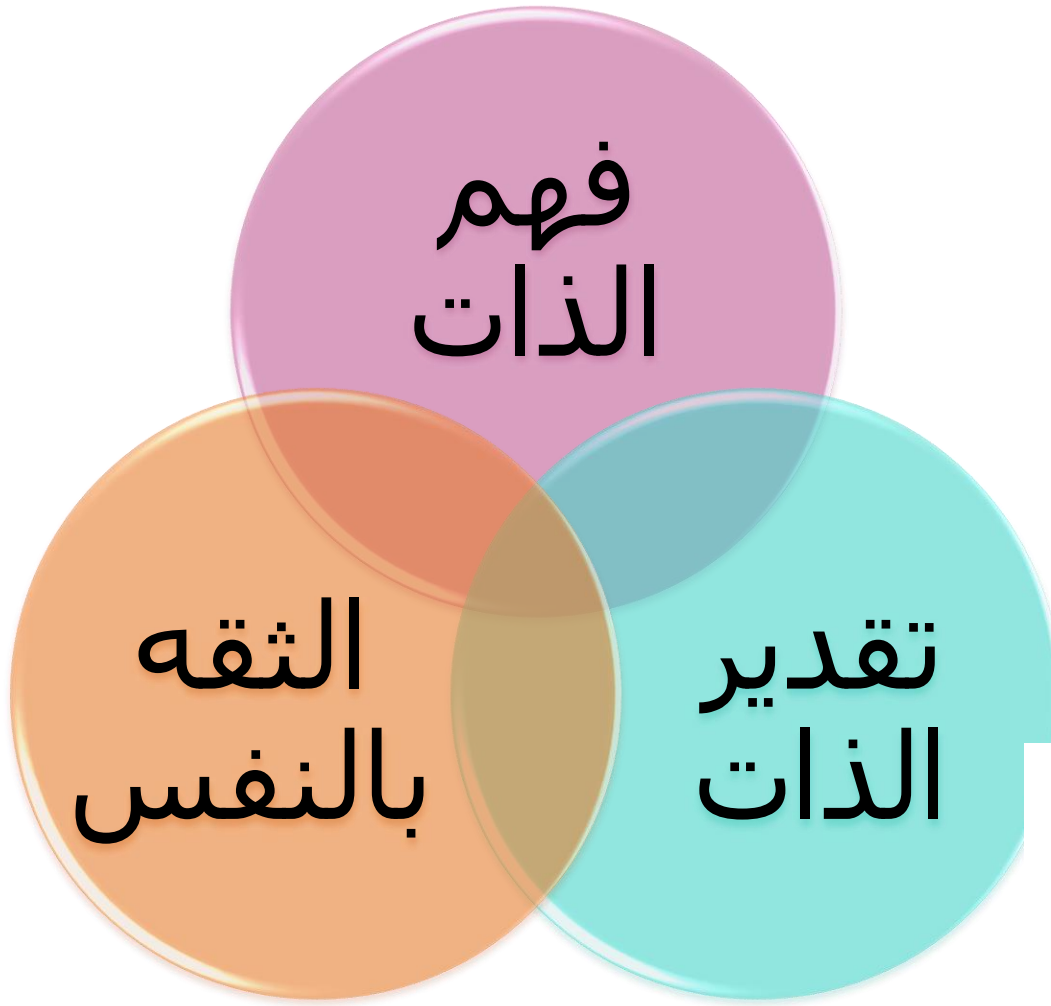
ماذا تريد ؟

من هو الشخص بالداخل ؟

**الكثيرين يمضون حياتهم دون اكتشاف انفسهم
الحقيقه**



عناصر الصورة الذاتية



فهم الذات

يجب ان تفهم نفسك اولا لتعرف ما تريد ولماذا تريد
ماالذي يسعدك او يحزنك لماذا تاتيك مشاعر محددة
لموقف او شخص ما الذي يشكل افكارك و معتقداتك
وعاداتك تلك خطوتك الاولي في حب الذات.

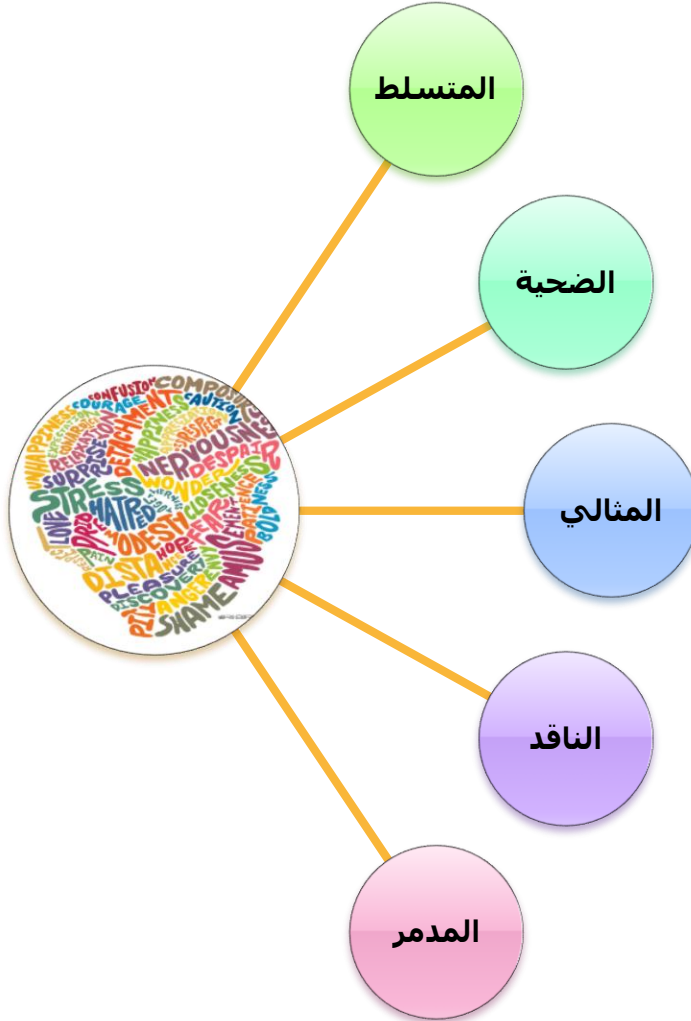
تقدير الذات



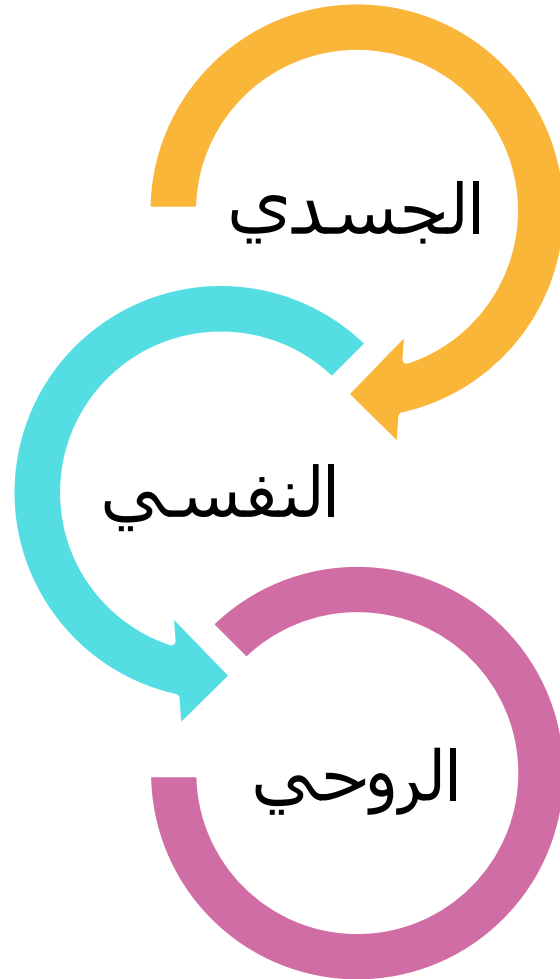
مسئولية الذات

- توقف عن التائب لطفلك الداخلى.
- توقف التقليل من نفسك او رغبتك فى ظهورك مثل هذا او ذاك.
- توقف عن المقارنات لانها منافسه وهميه.
- توقف عن العيش بدور الضحيه.
- توقف عن توقف عن القاء اللوم علي الاخرين .

الناقد الداخلي



الارتقاء بالذات (التغيير)



جدول التفسير

جسدي	عقلي	قلبي	
رياضه تنفس اكل صحي ماء	الاتصال بالله - صيام عن الكلام او السوشال ميديا - تاملات-الكتابه- التعلم-القراءه- البحث-تحمل مسئولية حياتك-	مشاعر اهتمام ولحظات حب- الخروج للطبيعة- الجلوس مع الاطفال-الترفيه للنفس- النظر للجمال - تشجيع النفس - الامتنان - الموسيقى- عيش اللحظة	ما الذي علي ان اقدمه لتوازن اكبر فى ؟



اكل
ال

معتقداتك المعيقة
وافكارك الغير
مساعدة - البحث
عن قيمتك من
خلال راي وتقدير

التخلص من
مشاعر الماضي
ولوم وتانيب
النفس الضغوطات
التقليل من

ما الذي على
ان اتوقف عنه
لتوازن اكبر
فى؟

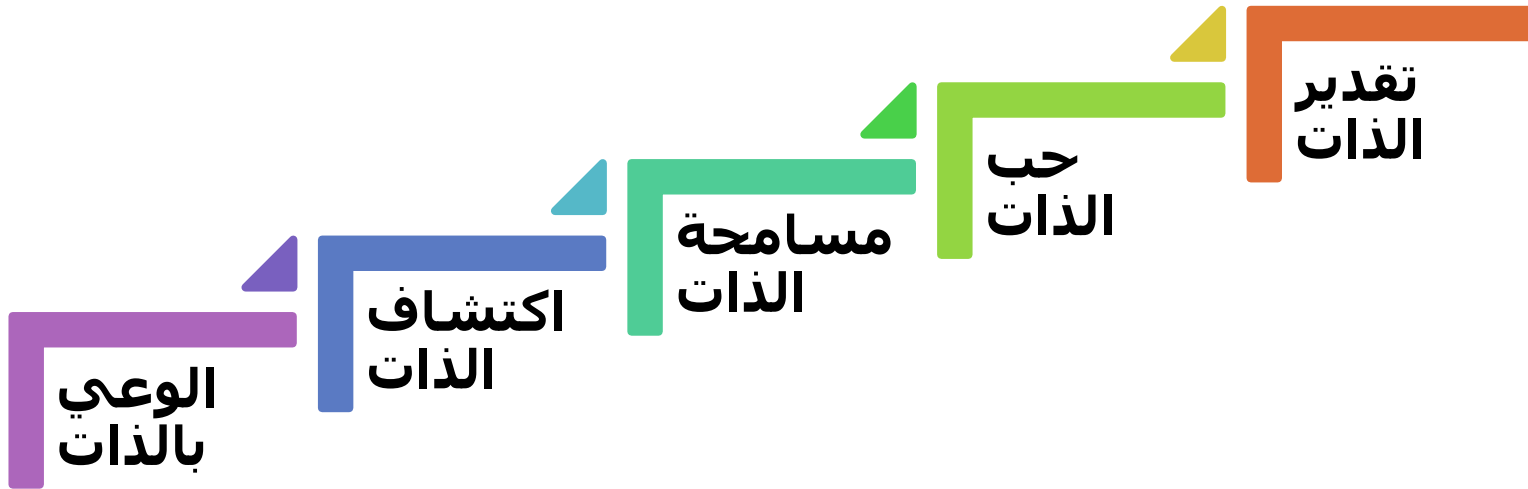
حب الذات

اسمح بالشعور بالتغيرات في حياتك وكافئ نفسك
عليها امنح جسمك الحب وثق ان الحياه تمنحك
ما تريد الحب والسعاده والنجاح والوفره والجمال
والسلام

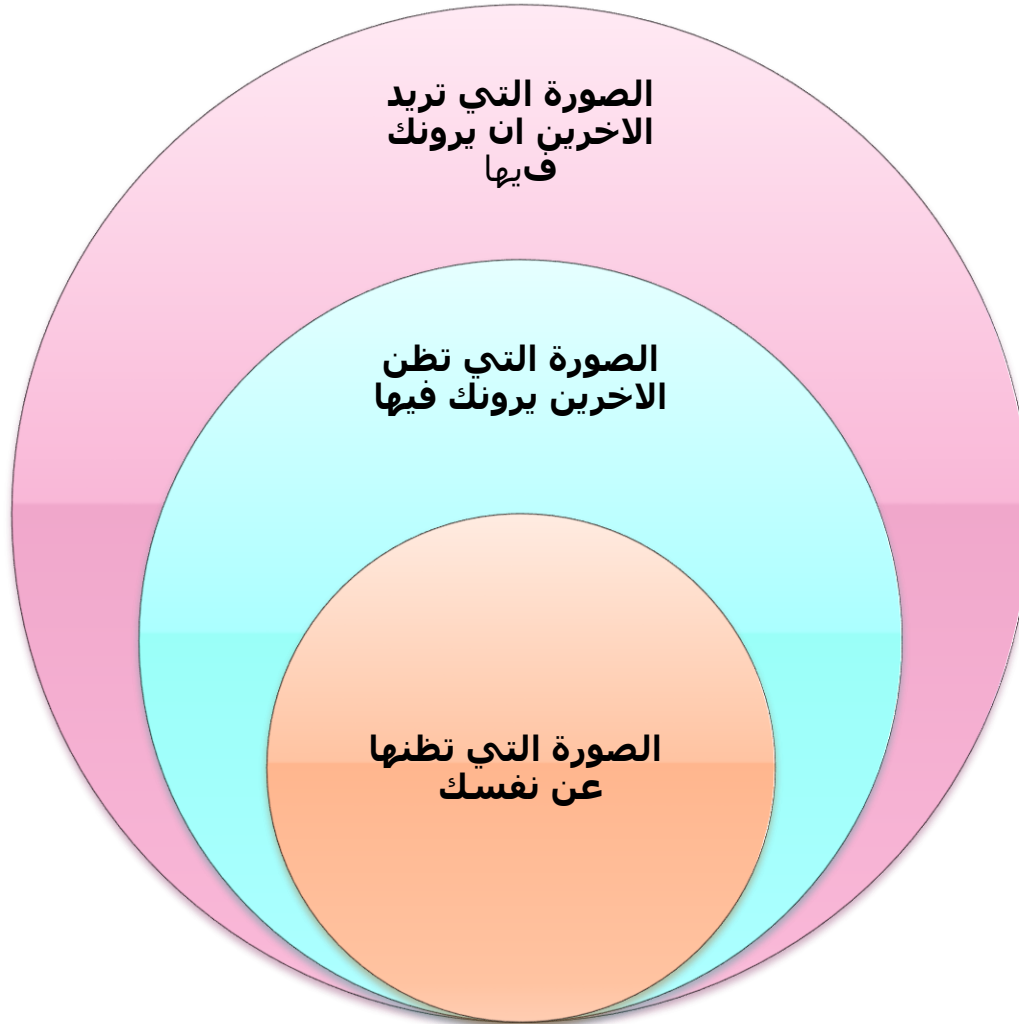
محاوّر حب الذات



مستويات حب الذات



تمرين المرايا



تمرين

- ◉ اكتب نقاط القوة بشخصيتك
- ◉ اكتب ما يراه بك الآخرون أو يوصفونك به
- ◉ اكتب نقاط الضعف أو جوانب التحسين
- ◉ ماهي الأعمال التي تبدأ بها لتطوير شخصيتك



تقنيات حب الذات

Peat

ممارسه القبول

تقنية الغفران

التوكيدات حسب نمط الشخصية

الاتصال بالداخل والاستماع للجسد

المرايا

تحرير المشاعر السماح



تحدي حب الذات

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 ما هو أكبر عائق لديك في حب نفسك؟	2 استخرج معتقداتك المعبية عن نفسك وقدراتك؟	3 استبدل عادة قديمة بأخرى جديدة تساعدك على حب نفسك؟	4 ما نوع المجاملات التي لا تقبلها من الآخرين؟	5 ما الذي ستبدع بقول نعم له اليوم؟	6 ما الذي يجب ان تسامح نفسك اليوم عليه؟
7 اذكر ميزة تحبها في شخصيتك واخري في جسمك؟	8 ما الشيء الذي تريد ان تأخذ وقتك فيه؟	9 ما هو الشيء الذي تريد ان تتخلص منه في حياتك؟	10 ما هو الشيء الذي يمكنك ان تقيم علاقات جيدة في حياتك؟	11 كيف تصف نفسك بحب للآخرين؟	12 ما هو الشيء الذي يشعرك بالسعادة في الحياه؟	13 خذ صورة لنفسك بدون فلاتر وكم انت واد د شئ اعجبك في نفسك؟
14 ما هو الشيء الذي انت عليه الان وفتخر به امام نفسك القديمه؟	15 ما هو الشيء الذي لا تستطيع قوله او يقلقك عليه؟	16 ما هي أكثر شعور حب قامت من رباته بعمل نفسك؟	17 متي اخر مره قدمت بها بتشجيع نفسك ان كيف؟	18 ما هة الشيء الوحيد الذي تستطيع فعله لتزداد سعادتك؟	19 كيف ستساهم في تحسين العالم وتجعله مكان افضل؟	20 كيف تمنح نفسك ليوم راحه على مستوي القلب والعقل والجسد؟
21 ما هو الشيء الذي تشعر انك تستحقه؟	22 ما هو الشيء الذي لا تريد فعله وان كنت مضطرا؟	23 ما هو الدعم الذي تريده من الغير لنفسك وكيف تقويه؟	24 ما هي الكلمات التي تحب سماعها من الآخرين؟	25 ما هو الشيء الذي تجيده تماما ويميز شخصيتك؟	26 ما هو الشيء الذي يمكنك عمله الان وتشرك عليه تسختك المستقبليه؟	27 من هم قوتك وما الصفات التي تشترك معهم بها؟
28 ما هو المعتقد او المقوله التي تريد عيش حياتك بها؟	29 ما هو العنوان او اللقب الذي تريد ان تطلقه على نفسك او حياتك؟	30 ما الالتزام الذي تستهد لتقومه لمحبه نفسك كل يوم؟	31			
		NOTES:				

