

Stay  
Positive

د. سمية الناصر

ابق إيجابياً

STAY

POSITIVE

الكتاب: ابق إيجابياً - STAY POSITIVE

المؤلف: د.سمية الناصر

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: يناير 2021

التصنيف العمري: E



الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: 978-ISBN: 9948-36

الطباعة: Masar printing & publishing, Dubai

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

**ملهمون**  
MOLHIMON للنشر والتوزيع



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.



darmolhimon



www.darmolhimon.com



+97165551184



- Darmolhimon | UAE,

Dubai, Silicon Oasis | Park  
Avenue

- Sharjah Industrial Area 18

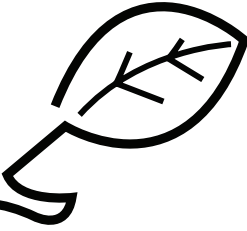
# ابق إيجابياً

د.سمية الناصر

# STAY POSITIVE

DR. SUMAYA AL NASSER

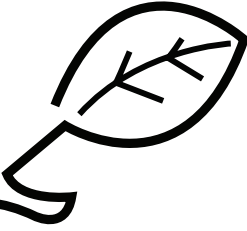
## طاقة الماء



اقتن شلاً من الماء، واسمح للماء  
بأن يكون جزءاً أساسياً من  
يومك.. استشعر طاقة التغيير  
الإيجابية التي تأتي مع الماء،  
وصوت الماء

طاققة  
الماء

## نعمة الحياة



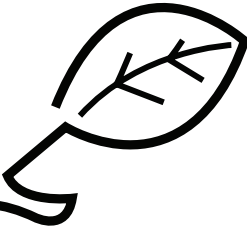
اسمح للنغمة التي تحبها وتجعلك في  
شعور جميل بأن تتواجد، ابحث عن  
الصوت (موسيقى، طبيعة...) الذي  
يناسبك، واجعل هذا الصوت  
مفتوحًا أغلب الوقت، هذه نعمة  
حياتك



# نغمة الحياة

## ضوء الشمس

---

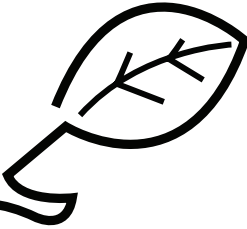


اسمح لضوء الشمس بأن  
يتخلل غرفتك، عيش مع  
هذا الضوء، لاحظ كيف  
يتحسن شعورك بوجود  
الشمس



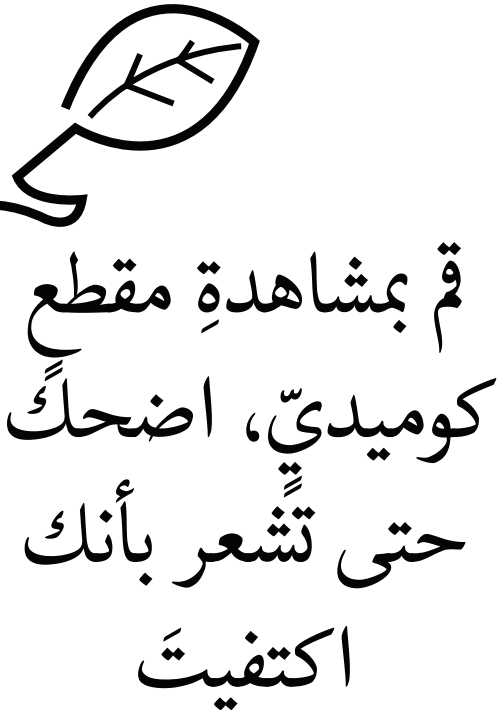
# ضوء الشمس

## الاتصال بالطبيعة



أحضِرْ وردة، أو شجرة  
في مكان جلوسك، وأبقها  
حولك، اعتنِ بها،  
ولاحظ طاقة المكان بعدها



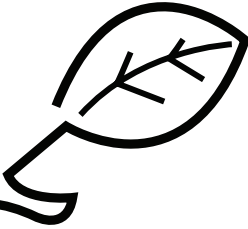


قم بمشاهدة مقطع  
كوميديّ، اضحك  
حتى تشعر بأنك  
اكتفيت



# روح النكتة

# السُّكُونُ

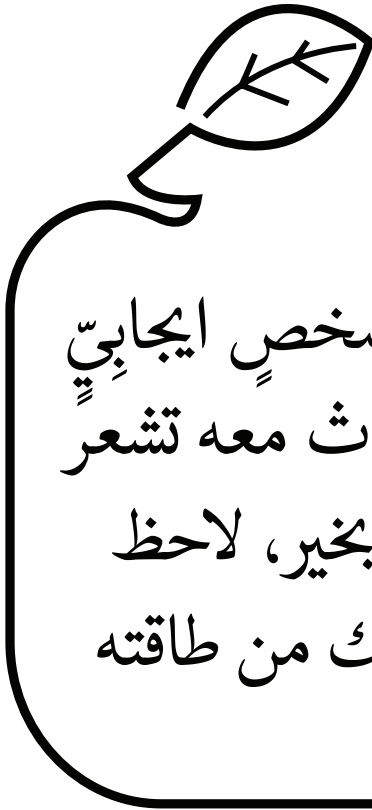


لحظةٌ سكونٍ هي كلُّ ما  
تحتاج، ابقَ هادئًا صامتًا  
لمدة ١٠ دقائق؛ ولاحظ كيف  
تترتب ملفاتك الداخلية



السُّكُونُ

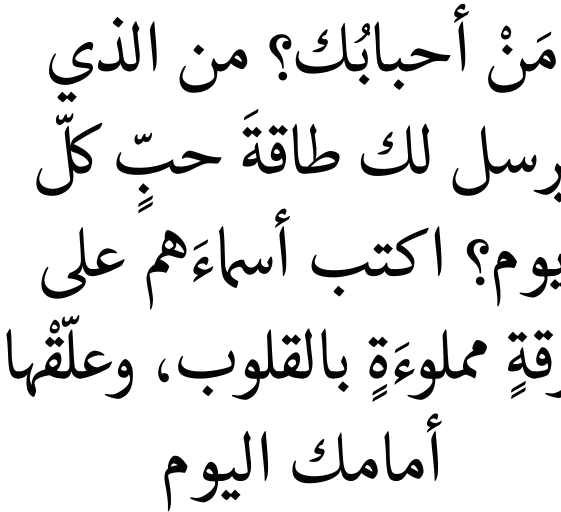
## تواصل إيجابياً



تواصل مع شخصٍ ايجابيٍّ  
، حين تتحدث معه تشعر  
بأن الدنيا بخير، لاحظ  
كيف يعديك من طاقته

تواصل  
إيجابي

## حبايبي



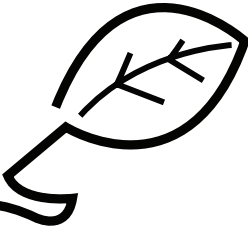
مَنْ أَحْبَابُكَ؟ مَنْ الَّذِي  
يُرْسِلُ لَكَ طَاقَةَ حَبِّ كُلِّ  
يَوْمٍ؟ اكْتُبِ أَسْمَاءَهُمْ عَلَى  
وَرَقَةٍ مَمْلُوءَةٍ بِالْقُلُوبِ، وَعَلِّقْهَا  
أَمَامَكَ الْيَوْمَ



حبايبی

## رَمْزُ السَّعَادَةِ

---

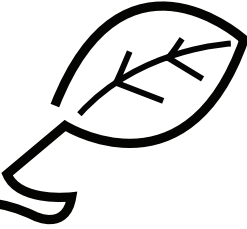


لو افترضنا أنَّ للسَّعادة رمزًا،  
فماذا سيكون بالنسبة لك؟  
ارسم هذا الرمز، وأخضِرْ منه  
شكلًا مجسَّمًا، وعلِّقه حولك،  
أو ضعه فوق مكتبك



رمز  
السَّعَادَة

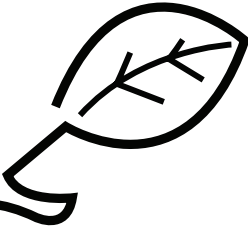
## لُونُ الإِجَابِيَّةِ



لو افترضنا أن للإيجابية لونًا،  
فماذا سيكون بالنسبة لك؟  
الْبِسْ هذا اللَّوْنَ اليوم؛  
واستشعر اتصالك بهذا  
اللَّوْنِ

لُونُ  
الايجابِيَّةِ

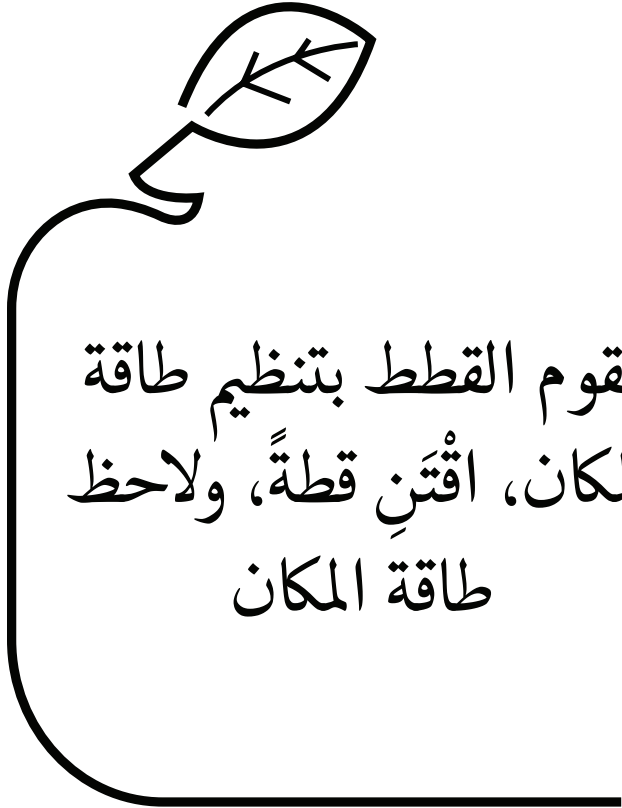
## اسم اليوم



لو كان هذا اليوم سيغدو  
أفضل يوم في حياتك، فما  
الاسم الذي ستطلقه على  
هذا اليوم؟

اسم  
اليوم

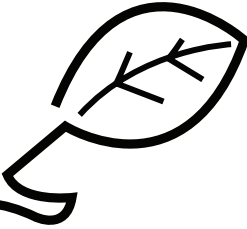
## حوّامات





# حوامات<sup>١٣</sup>

## قانون العطاء

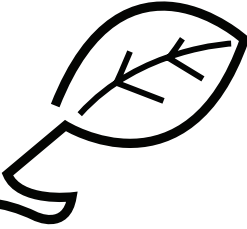


إن قيامك بإعطاء شيءٍ فائضٍ  
لديك سيشعرك بالاثقان،  
وبالراحة؛ لأن هذا الفائض يحتاج  
إلى تمرير لشخص يستحقه، اليوم  
اختر شيئاً فائضاً لديك، ومَرِّرْهُ  
لشخص يحتاجه؛ ولاحظ شعورك



# قانون العطاء

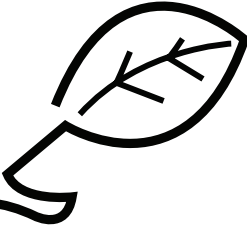
## تَفَاءَلْ



تذكر آخرَ حدثٍ سلبيِّ حصل  
لك، واكتب خمسة احتمالات  
إيجابية في المستقبل لتعديل  
الحدث من سلبيِّ إلى إيجابيِّ،  
لاحظ كيف يمكن لعقلك أن  
يتوسَّع

تَفَاعَلٌ

## تعاطف



جزء من مشاعرك السلبية تريد أن يظهر  
بطريقة سليمة، ما الأحداث السلبية  
للأشخاص حولك التي تؤلمك،  
وتوجعك؟ قَرِّر اليوم أن تتعاطف مع  
واحد من الأشخاص، قَدِّم له الدَّعم  
المشاعري، ستشعر بعدها بالراحة  
لتحرك من الشعور السلبي بطريقة  
صحيحة



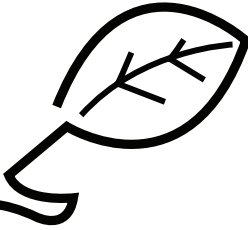
تعاطف

Stay  
Positive

**STAY POSITIVE**

« استمع الي الموسيقى التي  
تشعرك بالارتياح  
اغمض عينيك...استمع لكل نغمه  
لتصبح انت النغمات  
ارسم نفسك و كأنك الموسيقي »

## يوم الهدايا

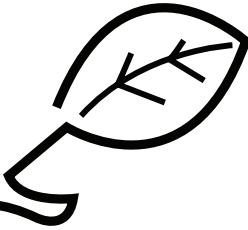


هناك شخص تحبُّه، وتمتُّنُّ له،  
اليوم أرسلُ له هدية بسيطة بشكلٍ  
مفاجئٍ، باقة ورد علبه شوكولا...،  
حين ترى الفرحة في عينيه سيرتدُّ  
عليك هذا الشعور أضعافاً

# يوم الهدايا



## الدهشة

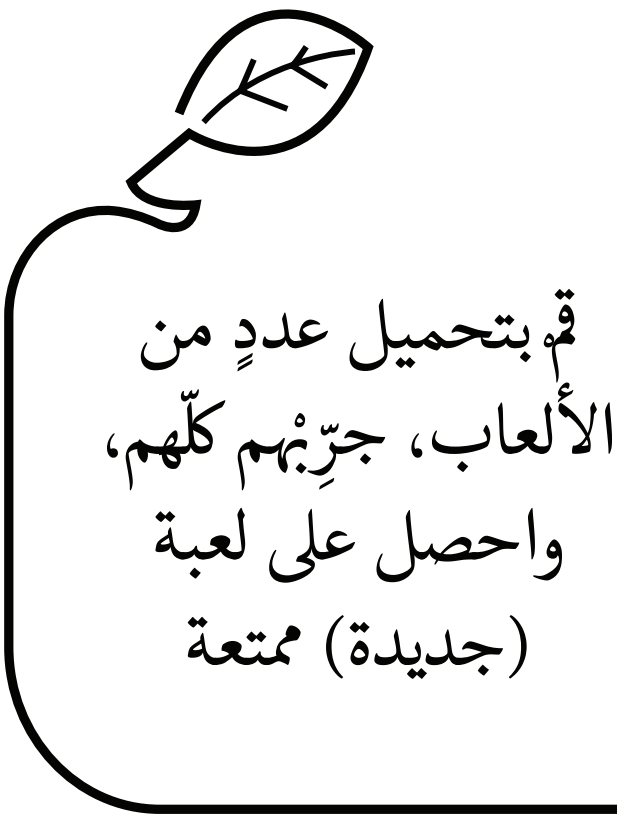


نحتاج إلى لحظة الدهشة بين وقت  
وآخر؛ لأنها اللحظة التي تذكرك  
بأن الحياة تستحق أن تعاش،  
اليوم قم بتجربة ( أو شاهد، أو  
اسمع) شيئاً جديداً كلياً عليك،  
واسمح لنفسك بأن تعيش الدهشة

# الدهشة



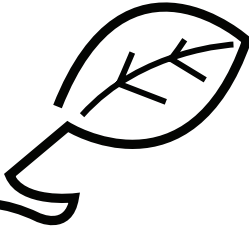
## وقت اللعب



قم بتحميل عددٍ من  
الألعاب، جرِّبهم كلهم،  
واحصل على لعبة  
(جديدة) ممتعة

# وقت اللعب



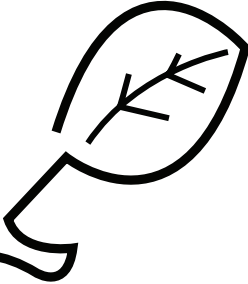


جَرِّبِ اليوم أن تبتم بشكلي  
واضح لكل شخص تقابله،  
سوف تُشعر بشعور الابتسامة،  
راقب ردود فعل الناس..  
الأغلب سيصله شعورك  
الإيجابي

# ابتسامة



## رسالةُ حبٍ



حان اليوم الذي تستقبل فيه رسالة حب، اكتب على ورقة، وقلم (وليس جهاز إلكترونيّ) إلى حبيبي: (اسمك) أرسل لك اليوم هذه الرسالة؛ لأعبّر لك عن مدى حبيّ لك، وعن مدى روعتك التي أراها في (اكتب صفاتك الجميلة).

اقرأ رسالتك أكثر من مرة خلال اليوم، ولاحظ شعورك

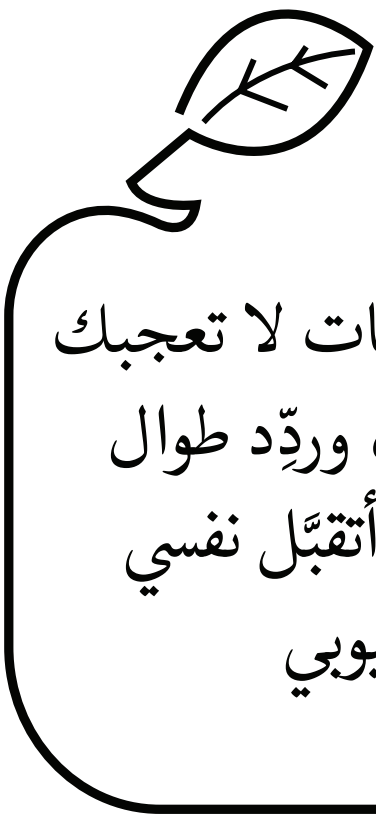
رسالة

حب



## حالة تقبُّل

---

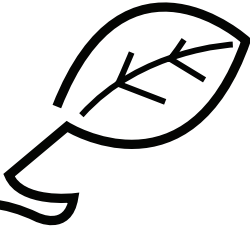


اكتب ٣ صفات لا تعجبك  
في نفسك، وردّد طوال  
اليوم: أنا أتقبَّل نفسي  
بعيوبي

# حالة تقبل



## توقّعات المستقبل

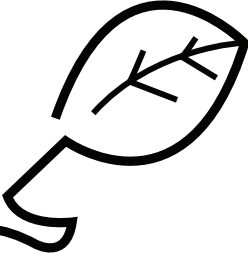


تخيّل مجلة من المستقبل بها  
صورك، وأحداث مستقبلية رائعة  
عنا، تخيّل نفسك تقرأ هذه  
المجلة، وتقلبها، وتبتسم. كرّرها  
حتى تبني توقّعات جيّدة  
للمستقبل

# توقعات المستقبل



## قصتي

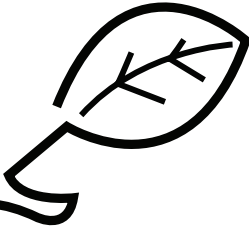


أنت كاتبٌ لقصتك، واليوم ستكتبها  
كما تريدها بالضبط، اكتب على ورقة،  
وقلم (ليس جهازًا إلكترونيًا):  
سأحكي لكم قصتي الرائعة، والمملوءة  
بالحبِّ، والجمال والنجاح، من أن  
أبدأ؟ سأبدأ من اليوم الذي قرّرت  
فيه كتابة هذه القصة... (أكمل القصة،  
(واكتب ما تريد مع مشاعر جميلة

” قصتي “

## الدهشة

---



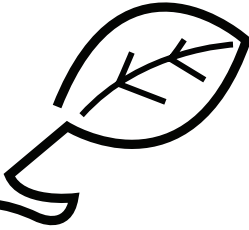
نحتاج إلى لحظة الدهشة بين وقت  
وآخر؛ لأنها اللحظة التي تذكرك  
بأن الحياة تستحق أن تعاش،  
اليوم قم بتجربة ( أو شاهد، أو  
اسمع ) شيئاً جديداً كلياً عليك،  
واسمح لنفسك بأن تعيش الدهشة

# الدهشة



## كلمات إيجابية

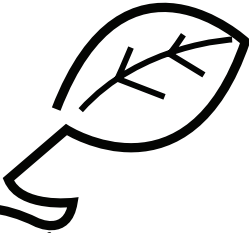
---



اكتب، أو قم بطباعة كلمات إيجابية  
تذكرك بالخير الموجود حولك،  
وعلّقها في غرفتك، (حب - سلام -  
جمال - لطف - سعادة...) ستلاحظ  
كيف أن قراءتك اليومية لهذه  
الكلمات حولك ستؤثّر على طاقتك

# كلمات إيجابية

## كلماتي الخاصة

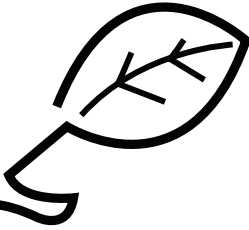


اختر ٣ كلمات لها وقعٌ في رأسك،  
يشترط أن تكون الكلمات لها شعورٌ  
قويٌّ يدفع للاستمرار والحماسة،  
اقتراحات: (رائع، ممتاز، براقواااا،  
كفوووو،...) وفي كل مرة تشعر  
بطاقتك تخبو، قل هذه الكلمات  
بصوتٍ عالٍ لنفسك

# كلماتي الخاصة



## عملي يتطوّر



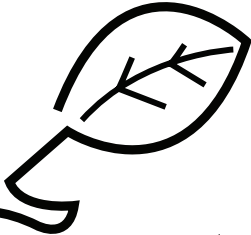
هناك علامات تشير إلى تطوّر  
عملك، تحتاج اليوم إلى أن  
تحشدها، وتذكّرها، اكتب على  
ورقة، وقلم كلّ الإشارات التي  
تدلُّ على تطوّر عملك، وعش هذا  
الشعور

# عملی ۱۳: یتطور



## حيوانك المفضل

---

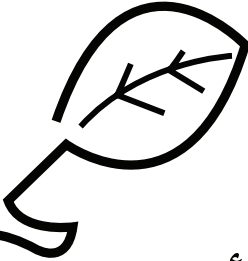


مَا حيوانك المفضل؟ ولماذا هو  
مفضل؟ وما الشعور الذي  
يعطيك إياه؟ عليك ان تفكر  
باقتناء هذا الحيوان، أو اقتناء  
صور، أو مجسمات له ، وضعها  
حولك في الغرفة، وراقب  
شعورك

د / سميه الناصر

# حيوانك المفضل

## لا أحتاج السلبية



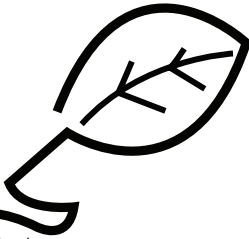
أنا الآن مؤمنٌ بأن السلبية تضرّ حياتي أكثر، وأنا أختار أن أتخلّى عن السلبية كطريقة للحياة، أنا أتخلّى عن الشكوى لنشر السلبية، أنا أتخلّى عن التوقعات المستقبلية السلبية؛ لأنها لا تخدمني، أنا أقرر اليوم أن أعالج كلّ فكرة تمرُّ عليّ بطريقةٍ إيجابيّة

# لا أحتاج السلبية



## وداعًا للسلبين

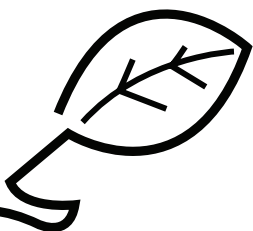
---



قد يكون السلبيون في حياتك  
موجودين لرسالة، عَجَّلْ بفهم هذه  
الرسالة، ثم تخلص منهم.. اليوم  
اكتب قائمة بأسماء السلبين، ثم  
قرّر كيف تخفف من اتصالك  
معهم حتى يحين الموعد المناسب  
للتخلص منهم تمامًا

وداعاً  
للسليبين

## إيجابيّون



اليوم حان الوقت لمعرفة  
الإيجابيين حولك، اكتب قائمة  
بأكثر ٣ أشخاص إيجابيين في  
حياتك، وفكّر كيف تطوّر  
علاقتك معهم، تواصل معهم  
واحدًا بعد الآخر ولاحظ شعورك

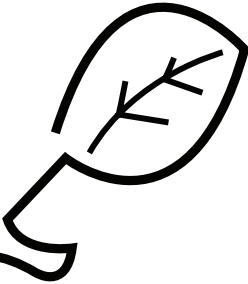
# اِجَابِيَّوْن

Stay  
Positive

**STAY POSITIVE**

”انت تصنع لنفسك مهدى للاعصاب  
اي المكونات سوف تختار لتضعها فيه؟“

## جملة الصباح

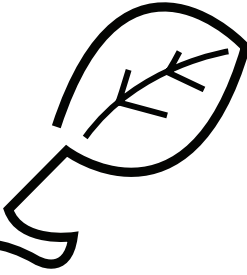


ما الجملة التي تقولها لنفسك حين  
تفتح عينيك صباحًا؟ اليوم تكتب  
جملةً إيجابيةً مثل: صباح الحب.  
كلّ خيرٍ ينتظرُك ، صباح الجمال.  
المفاجآت في الطريق، صباح  
...السعادة. التجليات قادمة  
احفظ هذه الجملة، وقلها لنفسك  
كلّ يوم أول ما تستيقظ، ولاحظ  
الطاقة الإيجابية ليومك



# جملة الصباح

## مكانُ التعديل

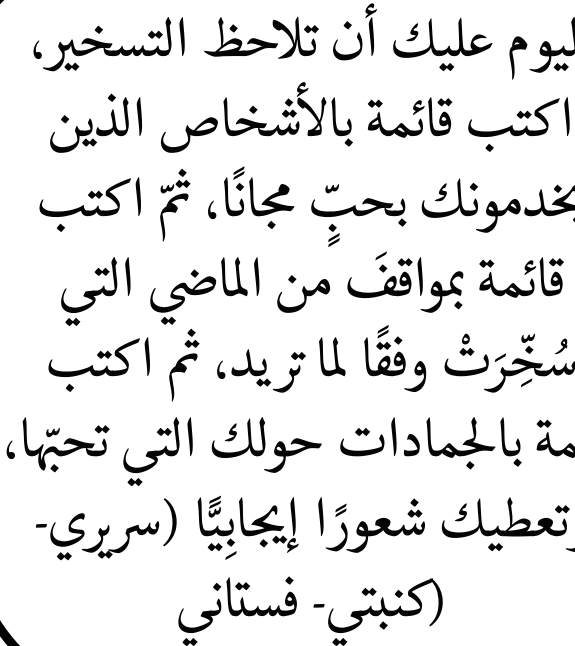


حين تشعر بالحزن، أو الخذلان، أو الارتباك. عليك أن تجد المكان الذي يساعدك في ترتيب، وتخفيف هذا الألم، اليوم اكتب قائمة من ٣ أماكن حولك مثل: حديقة الحي، بهو الفندق، شاطئ البحر...، حين تصاب بأية موجة سلبية اذهب لأحد هذه الأماكن



مكان  
التعديل

## التسخير

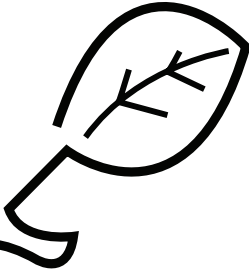


اليوم عليك أن تلاحظ التسخير،  
اكتب قائمة بالأشخاص الذين  
يخدمونك بحبِّ مجانيًا، ثم اكتب  
قائمة بمواقف من الماضي التي  
سُخِّرَتْ وفقًا لما تريد، ثم اكتب  
قائمة بالجمادات حولك التي تحبّها،  
وتعطيك شعورًا إيجابيًا (سريري-  
كنتي- فستاني)

The image features a solid green background with stylized, flat-colored illustrations of plants and branches in shades of orange and brown. A large white circle is centered on the page, containing the Arabic word 'التسخير' in a bold, brown, sans-serif font.

التسخير

## تدمير الأفكار السلبية

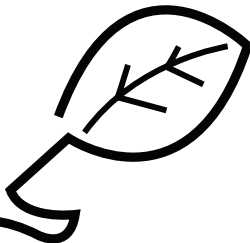


إذا كان هناك ٣ أفكار سلبية  
رئيسية تدور دائمًا في رأسك فما  
هي؟ اكتبها على ورقة بوضوح..  
مثال: (أنا فاشل، هدفي صعب،  
ليس لي حظ...) قم بحرق هذه  
الأوراق بالنار، وأنت تردّد:  
وأخيرًا انتهت القصة؛ لاحظ  
حياتك بعدها



تدمير الأفكار  
السلبية

## قائمة الحب

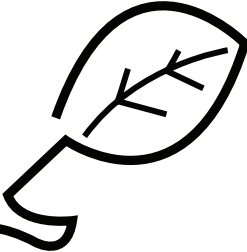


اكتب قائمة من ٣٠ شيئاً تحب القيام به، وتستمتع جداً، مثال: (أكل في المطعم كذا، قهوة مع صديقي فلان، الرسم،...)، علّق هذه القائمة في غرفتك، وحين تشعر بأيّ شعورٍ سلبيّ، طبّق ما في القائمة



# قائمة الحب

## تَنَفُّسٌ

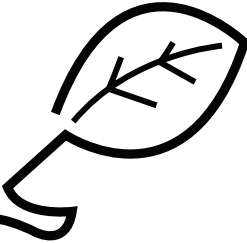


لِللَّحْظَاتِ قَرَّرُ أَنْ تَعِيدَ جَسَدَكَ إِلَى  
طَبِيعَتِهِ، وَطَاقَتِهِ الصَّحِيحَةَ مِنْ  
خِلَالِ التَّنَفُّسِ الصَّحِيحِ، تَوَقَّفْ  
عَنْ كُلِّ شَيْءٍ لـ ١٠ دَقَائِقٍ، وَخُذْ  
شَهيقًا عميقًا مِنَ الأنفِ، وَزفيرًا مِنْ  
الفمِ، سَتَكْتَشِفُ بَعْدَهَا كَيْفَ لِهَذَا  
التَّنَفُّسِ العميقِ أَنْ يَبْدُلَ شَعُورَكَ  
تَمَامًا



تنفس

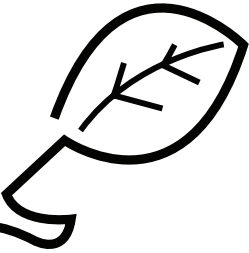
## اللا شيء



توقف لـ ١٠ دقائق عن الرّكضِ في  
هذه الحياة، لا شيء مهمّ، أغمض  
عينيك، أوقف أفكارك ومشاعرك،  
ابقَ في صندوق اللا شيء ،  
ستكتشف كيف تعيد تشغيل  
جسدك بعد هذه التجربة

اللَّهُ شَيْءٌ

## أرسل الإيجابية

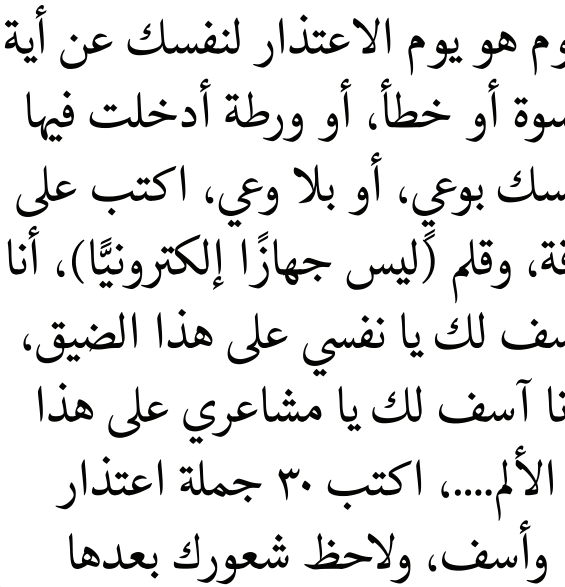


ابحث عن فيديو، أو رسالة صوتية تبعث على الإيجابية، تجعل الأشخاص يضحكون، أو يستمتعون، لاحظ ردود فعلهم، ثم لاحظ كيف ترتد عليك هذه المشاعر الإيجابية



أرسل  
الإيجابية

## آسف

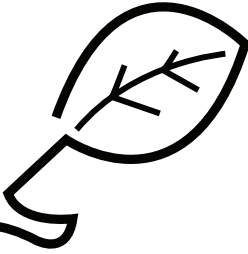


اليوم هو يوم الاعتذار لنفسك عن أية  
قسوة أو خطأ، أو ورطة أدخلت فيها  
نفسك بوعي، أو بلا وعي، اكتب على  
ورقة، وقلم (ليس جهازًا إلكترونيًا)، أنا  
آسف لك يا نفسي على هذا الضيق،  
أنا آسف لك يا مشاعري على هذا  
الأم.....، اكتب ٣٠ جملة اعتذار  
وأسف، ولاحظ شعورك بعدها



آسف

## يوم الاسترخاء

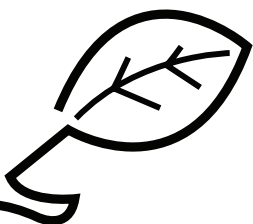


احصل على جلسة (مساج)، قم  
بشراء أداة من أدوات (المساج)، أو  
جهاز، أو كرسيّ (للمساج)، قرّر  
اليوم كيف ترخي عضلات جسدك،  
اكتب الاقتراحات ونفّذها،  
عضلاتنا تحتفظ بطاقة التوتر طوال  
الوقت؛ لذا نحتاج أن نحريّها



# يوم الاسترخاء

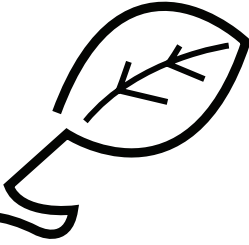
## يومٌ جميلٌ



قيمة الجمال ذات طاقة عالية  
تحرك المشاعر لأقصاها، اختر  
اليوم كيف تضيف جمالاً  
لنفسك، أو لمكتبك، أو لغرفتك؟  
إذا لم تستطع، اختر أن تراقب  
الجمال اليوم

يَوْمُ  
جَمِيلٌ

## تجارب جديدة

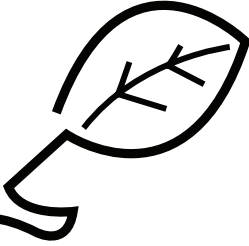


إن التجارب الجديدة تجدد الطاقة،  
وتفتح احتمالاتٍ غير متوقعة،  
اليوم هو فرصة لتجربةٍ شيءٍ  
جديد، أكل جديد، رياضة  
جديدة، مكان جديد...، فقط  
جَرِّبْ ولاحظ شعورك بعدها



# تجارب جديدة

## يَوْمُ الْحَبِّ

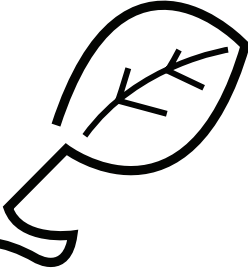


اليوم يوم الحب فقط تفعل ما  
تحب، كلّ شيء لا تحبّه يؤجّل  
ليوم آخر، عِشْ كلّ لحظة من  
هذا اليوم بمتعةٍ، وحبّ تامّ..  
انتقل من شيءٍ لآخر كأنّها رقصة  
مبدعة، لاحظ كيف يكون يوم  
الحبِّ



يوم  
الحب

## حياة الطبيعة



جسدك يحتاج إلى طبيعة تختلط به،  
وتتداخل؛ حتى تتحرّر الطاقات  
السلبية المتكدّسة، البعض يحب أن  
يسبح في البحر، أو يأخذ مغطس ماء  
بالمح، أو يلعب في الرمال، أو يأخذ  
قسطاً من الراحة داخل أحد الكهوف،  
أو وسط الغابة؛ افعل ما يناسب  
بيئتك، واختلط اليوم بالطبيعة



# حياة الطبيعة

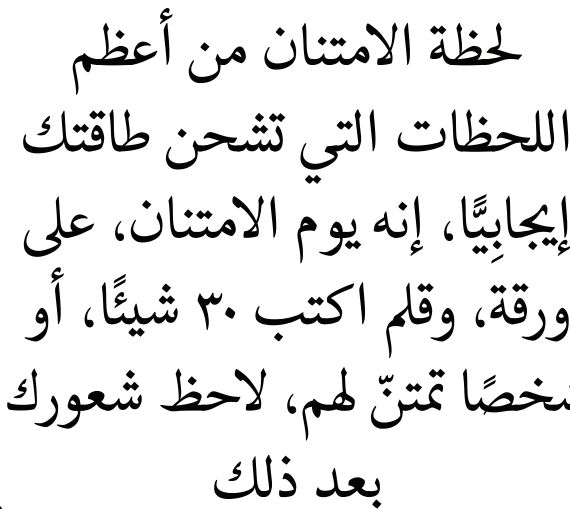
Stay  
Positive

**STAY POSITIVE**

«أغمض عينيك وتخيل نفسك فوق  
قمة الجبل  
و كأن قطرات الندى بدأت في السقوط لتطهر  
مشاعرك و تجعلها صافية»

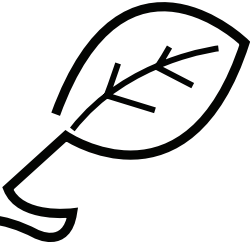
## امتنان

---



لحظة الامتنان من أعظم  
اللحظات التي تشحن طاقتك  
إيجابيًا، إنه يوم الامتنان، على  
ورقة، وقلم اكتب ٣٠ شيئًا، أو  
شخصًا تمتنّ لهم، لاحظ شعورك  
بعد ذلك

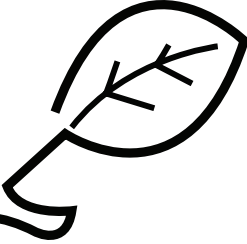




اليوم هو اليوم الذي تكافئ  
نفسك فيه دون تأخير أو تبرير،  
اذهب حيث تريد واشترِ  
لنفسك ما كنت تؤجّله طوال  
الوقت؛ أنت تستحقّ هذه  
المكافئة



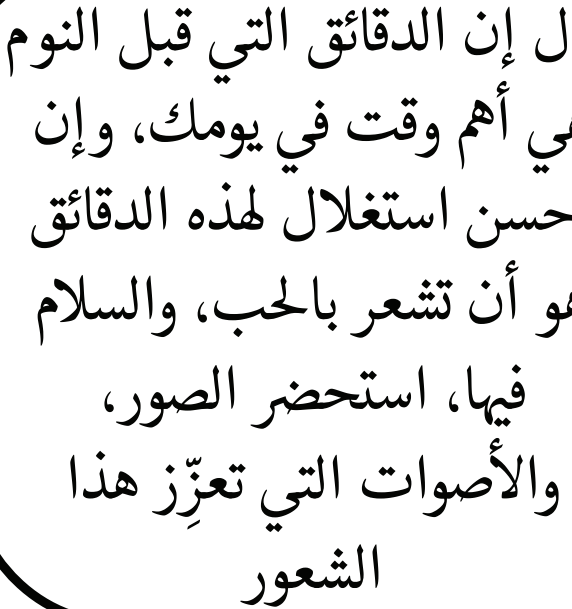
## أحلام وردية



أحلامنا تؤثر على مشاعرنا طوال  
اليوم، وعقلنا اللاواعي يستجيب  
لأوامرنا، قبل النوم اكتب على  
ورقة ٣ أحلام وردية ترغب بأن  
تراها هذه الليلة، سوف ترى ما  
يلتقطه عقلك؛ لذا كن متعمقاً في  
التخيّل للحلم



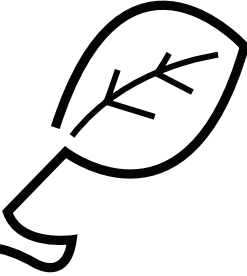
## قبل النوم



يقال إن الدقائق التي قبل النوم هي أهم وقت في يومك، وإن أحسن استغلال لهذه الدقائق هو أن تشعر بالحب، والسلام فيها، استحضر الصور، والأصوات التي تعزّز هذا الشعور



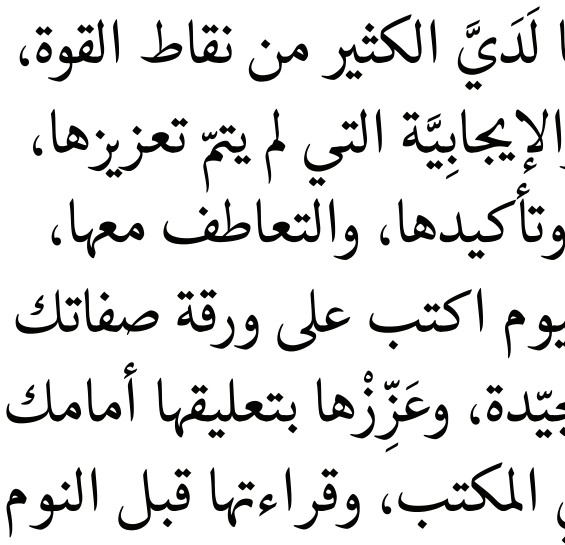
## الصّورة الذهنيّة



صورتنا الذهنية عن الواقع هي التي  
تشعرنا بالطاقة السلبية، اليوم عليك أن  
تخرج هذه الصورة للوعي حتى تتوقع  
من التلاعب فيك، اكتب على ورقة،  
وقلم (ليس جهازًا إلكترونيًا) الحياة  
بالنسبة لي....، والواقع الذي أعيشه هو  
.....، والمستقبل.....، وأعتقد بأن  
الناس.....، اكتب أكثر من مرة،  
ولاحظ ما الذي سوف يتحرّر منك

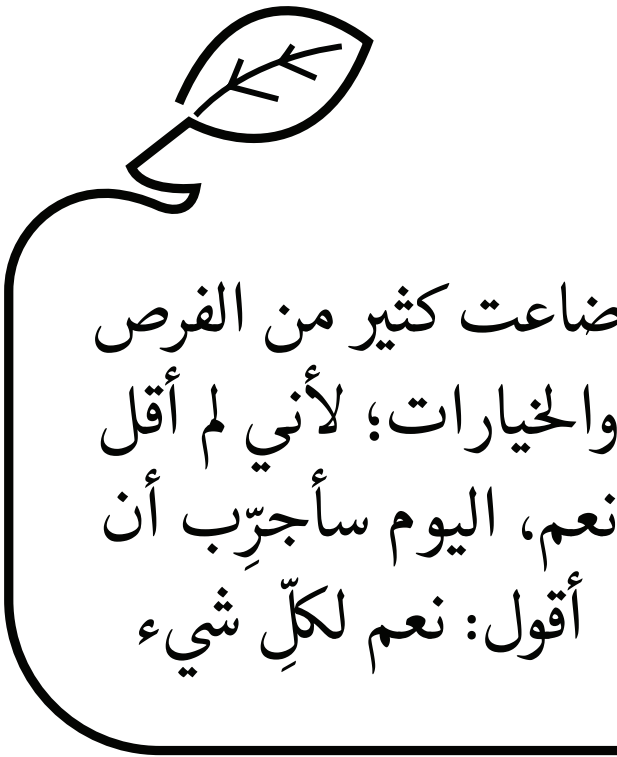


## مَنْ أَنَا؟



أنا لَدَيَّ الكثير من نقاط القوة،  
والإيجابية التي لم يتمّ تعزيزها،  
وتأكيدا، والتعاطف معها،  
اليوم اكتب على ورقة صفاتك  
الجيدة، وعزّزها بتعليقها أمامك  
في المكتب، وقراءتها قبل النوم

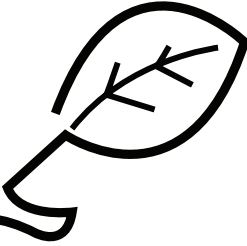




ضاعت كثير من الفرص  
والخيارات؛ لأنني لم أقل  
نعم، اليوم سأجرّب أن  
أقول: نعم لكلّ شيء



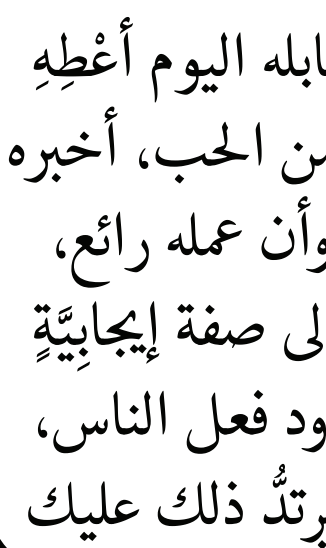
## طاقة الأطفال



طاقتهم أصلية نظيفة لم تتلوث بعدُ،  
اليوم ابحث عن أكبر عدد من  
الأطفال، والعب معهم بكامل  
شعورك، تعاطف مع قصصهم،  
وخيالاتهم، تخيّل نفسك جزءًا  
منهم، لاحظ شعورك بعد هذه  
التجربة



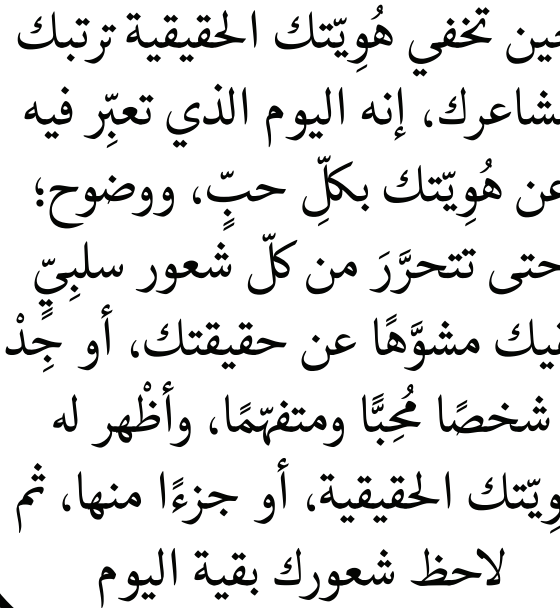
## تعامُلُ بِحُبِّ



كُلُّ شَخْصٍ تَقَابَلَهُ الْيَوْمَ أَعْطِهِ  
جُرْعَةً إِضَافِيَةً مِنَ الْحُبِّ، أَخْبِرْهُ  
بَأَنَّكَ تَحِبُّهُ، وَأَنَّ عَمَلَهُ رَائِعٌ،  
وَالْفَتْ نَظْرَهُ إِلَى صِفَةِ إِجْبَابِيَّةٍ  
فِيهِ، لَاحِظْ رَدُودَ فِعْلِ النَّاسِ،  
وَلَاحِظْ كَيْفَ يَرْتَدُّ ذَلِكَ عَلَيْكَ



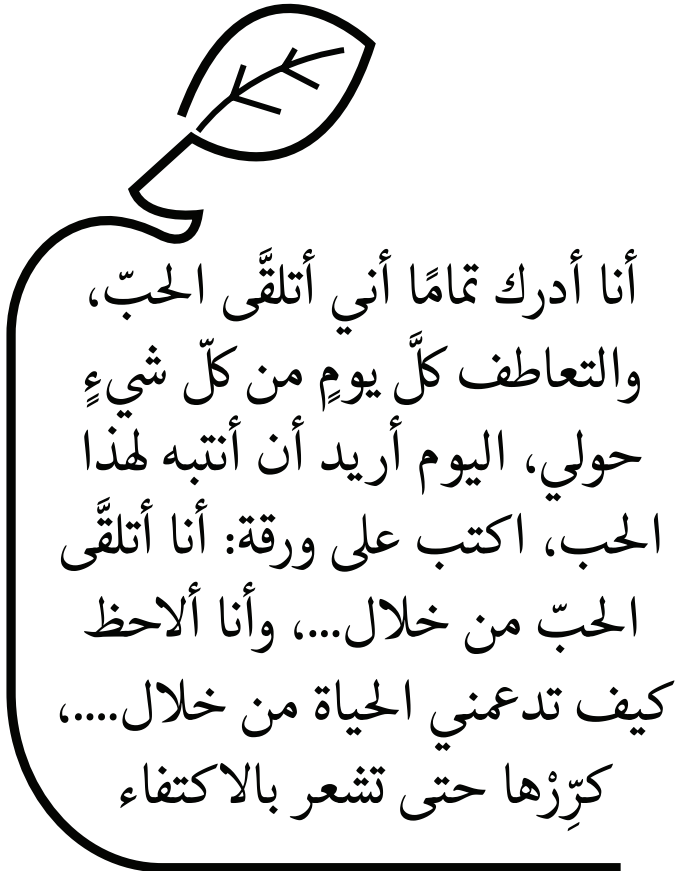
## هويّتي



حين تخفي هُويّتك الحقيقية ترتبك  
مشاعرك، إنه اليوم الذي تعبّر فيه  
عن هُويّتك بكلِّ حبِّ، ووضوح؛  
حتى تتحرَّرَ من كلِّ شعور سلبيّ  
يبقيك مشوّهاً عن حقيقتك، أو جدِّ  
شخصاً مُحبِّباً ومتفهمّاً، وأظهر له  
هُويّتك الحقيقية، أو جزءاً منها، ثم  
لاحظ شعورك بقية اليوم

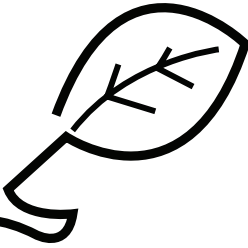


## الحياة تحبني



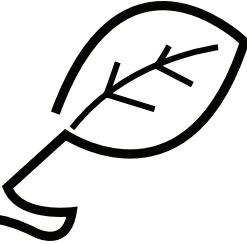


## طفلي الداخلي



حين يبكي طفلي الداخلي سأشعر  
بارتباكٍ طاقتي، اليوم هو يوم  
العناية به، لف يديك حول  
جسدك.. قم بضمِّ ذلك الطفل الذي  
بداخلك، وقل له: أنا أحبك، وأنا  
هنا لأجلك، ودائمًا معك، واسأله  
بحبِّ: ماذا تريد اليوم؟



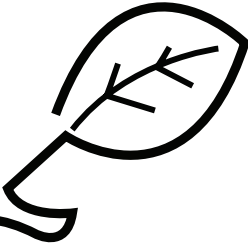


ليس من المفترض أن تكون الحياة  
معقدة، وصعبة، ولكن حين نتورّط  
بطاقة سلبية ننسى التيسير، اليوم  
فكّر في روتينك اليوم، واقترح طرقاً  
لتيسير هذا الروتين، وابدأ اليوم  
مباشرة بالطرق الميسرة لروتينك،  
لاحظ شعورك نهاية اليوم



تسهیل

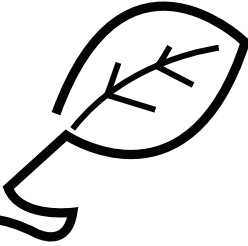
## الوفرة



أنا اليوم ألاحظ الوفرة في  
حياتي، الحياة تخبرني عن وفرتها  
من خلال...، حين أحصل على  
... كل يوم فهو يذكرني بالوفرة،  
الوفرة تتدفق إليّ عن طريق...،  
استمر حتى تشعر بالاكتماء



## ارقص



لمحظات الرقص تذكّرنا برفاهية  
الحياة، ومدى جودة نعمتها،  
اليوم ارقص على نعمات  
جميلة قدر ما تستطيع،  
استشعر أن كلّ شيءٍ حاضرٌ  
لمباركة رقصتك



Stay  
Positive

**STAY POSITIVE**

«راقب مشاعرك وهي تبتعد حتى النهر  
تصب في البحر. كيف تشعر الان؟»