



حدثني عن المُعجزات







شيماء الكرط

حدثني عن المُعجزات

المهمون
للنشر والتوزيع MOLHIMON





- الكتاب: حدثني عن المعجزات
- المؤلف: شيماء الكرط
- التصنيف: تنمية بشرية
- الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع
- الطبعة الأولى: يناير 2024
- التصنيف العمري: E

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



الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-780-79-3

إذن طباعة: MC-10-01-5561638



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.



AL MASAR PRINTING : الطباعة



   darmolhimon
 www.darmolhimon.com
 0097165551184

 SILICON OASIS, 20TH
FLOOR (SIT TOWER) -
OFFICE 2004, Dubai, UAE





الفهرست

- 7 الفصل الأول: مقدمة
- 11 الفصل الثاني: ما هو قانون الجذب؟
- 17 الفصل الثالث: ما هي التوكيدات؟
- 25 الفصل الرابع: التوكيدات والحديث الداخلي السلبي
- 29 الفصل الخامس: كم من الوقت يستغرق عادة لرؤية نتائج التوكيدات؟
- الفصل السادس: كيف يمكنني إنشاء توكيدات مصممة خصيصًا
- 33 لاحتياجاتي؟
- 39 الفصل السابع: توكيدات الشفاء والصحة
- 49 الفصل الثامن: توكيدات النجاح
- 59 الفصل التاسع: الثروة والازدهار؛ توكيدات جذب المال
- 65 الفصل العاشر: اجذب علاقتك المثالية
- 71 الفصل الحادي عشر: تخلّص من إدمانك
- 77 الفصل الثاني عشر: توافق مع جسمك المثالي
- 83 الفصل الثالث عشر: موقف الامتتان
- 89 الفصل الرابع عشر: لحياة سعيدة ومرضية
- 97 الفصل الخامس عشر: أظهر أحلامك
- 105 الفصل السادس عشر: تخلّص من مخاوفك
- 113 الفصل السابع عشر: اشفِ قلبك
- 121 الفصل الثامن عشر: تمارين التوكيدات والجذب
- 133 خاتمة







الفصل الأول مقدمة







هل شعرتُ يوماً أنك عالق في دوامة التفكير السلبي الذي يمنعك من تحقيق أهدافك وأحلامك وعيش الحياة التي تريدها؟ هل تُعاني من تدني احترام الذات أو القلق أو الشك الذاتي؟ إذا كان الأمر كذلك؛ فلا تقلق لأنك لست وحدك، يواجه الكثير منّا هذه المشاعر على الأقل في مرحلةٍ ما من حياتنا.

ولكن ماذا لو كانت هناك أداة بسيطة ولكنها قوية يمكن أن تُساعدك على التغلّب على هذه العقبات وجذب حياة أكثر إيجابية وإرضاءً؟ بل هي تُساعدك على إعادة برمجة عقلك وجذب أهدافك؟ هذه الأداة موجودة فعلاً، وتُسمى التوكيدات، وفي الفصول القادمة سوف أشرح لك كيف تجذب الحياة التي تريد، وما هي هذه الأداة «التوكيدات»، وكيف تسخرها لصالحك؟!







الفصل الثاني

«ما هو قانون الجذب؟»







قانون الجذب هو ببساطة ينصُّ على أننا نجذب إلى حياتنا ما نركز عليه سواء أكان إيجابياً أو سلبياً.

حيث إنك تجلب تجارب حياتك الإيجابية كانت أو السلبية. فأفكارك وعواطفك تُشكّل واقعك، وأنه من خلال التركيز على ما تريده يمكنه جذب رغباتك.

لذلك فالحديث السلبي الداخلي له تأثير كبير على صحتك العقلية، واحترامك لذاتك، ونوع حياتك كما يؤثر أيضاً على قدرتك على جذب رغباتك.

لأنك إذا تحدثت عن نفسك بطريقة سلبية باستمرار؛ فسوف تجذب تجارب سلبية لحياتك.

وذلك لأن الحديث السلبي عن الذات يُعزز المعتقدات المعيقة وأنماط التفكير السلبية، والتي بدورها تمنعك من تحقيق أهدافك، وجذب رغباتك.

مثلاً: إذا حدّث الشخص نفسه باستمرار أنه ليس جيداً





بما فيه الكفاية أو أنه لن يستطيع أن ينجح أو أنه غير كافٍ... فهذه الأفكار السلبية تصبح نبوءات تحقق نفسها، وتمنعك من اتخاذ إجراءات لتحقيق أهدافك، وأيضاً جذب تجارب ونتائج سلبية إلى حياتك.

فكّر بها بهذه الطريقة.. حديثك يصبح أفكارك، وأفكارك تصبح معتقداتك، ومعتقداتك تصبح واقعك.

لذلك، إذا تمّ تعزيز الحديث الذاتي الإيجابي، وركزت على نقاط قوتك وقدراتك وصفاتك الإيجابية؛ فستجذب تجارب ونتائج إيجابية إلى حياتك.

لأن الحديث الداخلي الإيجابي سيُساعدك في تعزيز المعتقدات الإيجابية وأنماط التفكير الإيجابي التي ستُساعدك على تحقيق أهدافك وجذب رغباتك، لكن الأمر ليس بهذه السهولة؛ فغالباً ما تكون هذه الأفكار السلبية عن أنفسنا متجذرة بعقلنا اللاواعي ويصعب التحرر منها، بسبب أننا ربما سمعناها من الوالدين لسنوات أو تبنيناها من الخارج كالأصدقاء، والمعلمين أو حتى الأغاني والمسلسلات، وبالتالي اعتقدنا أنها حقيقة؛ فأصبحت تُشكل واقعنا.

وللتخلص من هذه الأفكار التي تبنيها بسبب ما سمعناه من الخارج يجب تغييرها بما نريده، وبما سيُساعدنا لجذب ما نريد.

كيف نفعل هذا؟ الجواب سهل وبسيط «التوكيدات».





«التوكيدات» نستطيع إزالة أغلب الأفكار التي زرعها الآخرون بعقلنا اللاواعي، ونبدأ بزرع الأفكار التي نريدها نحن، تخيّل عقلك كأرض خصبة والتوكيدات هي البذور، ستحتاج للصبر والممارسة لكن نتائجها مضمونة ومثمرة، نعم قد تعتقد أن الفكرة غير منطقية كيف يمكن لكلمات أرددتها لنفسك أن تغيّر مستقبلي وحياتي للأفضل؟ وتجعلني كالمغناطيس لجذب أهدافي؟ حسناً، إن أحضرت شخصاً لا يعلم أي شيء عن الزراعة نهائياً، دعنا نتخيّل أنه عاش في مختبر طوال حياته منعزلاً عن العالم الخارجي، وليس لديه أي تواصل أو معرفة بالعالم الخارجي، وأعطيته بذرة وأخبرته هل تعلم أنه إن وضعت هذه البذرة بالتراب وسقيتها واهتممت بها ستتمو وتصبح شجرة كبيرة جداً، أو فواكه يمكنك أكلها أو زهوراً يمكنك صنع العطر منها مع مرور الوقت؟ لن يصدقني أبداً وسيتهمني بالجنون والتوكيدات نفس الشيء؛ لذلك لا تدع عدم معرفتك بها أو عدم رؤيتك لنتائجها اللحظية وبساطة التقنية أن تُحرمك من قوتها ومن الثمار التي سوف تجنيها؛ و لا تكن كرجل المختبر جرّب أشياء جديدة، آمن بما لا تستطيع رؤيته، وانفتح على العالم، وتعلم قوانينه لتسخرها لصالحك.









إنَّ ما هي هذه التوكيدات؟

التوكيدات هي كلمات إيجابية ستُساعدك على تغيير طريقة تفكيرك وتصرفاتك، وخلق نظرة أكثر إيجابية للحياة فمن خلال تكرار التوكيدات باستمرار، سوف تتمكن من إعادة برمجة عقلك الباطن، والتغلب على أنماط التفكير السلبية، والتخلُّص من المعتقدات المعيقة.

وفي هذا الكتاب سنستكشف «العلم» و«علم النفس» وراء التوكيدات، وسأوفر لك الأدوات والتقنيات العملية لإنشاء واستخدام توكيدات فعالة، وستتعلم أيضًا كيفية إنشاء توكيدات مصممة خصيصًا لاحتياجاتك وأهدافك المرغوبة، وكيفية دمج التوكيدات في روتينك اليومي.

ستستكشف أيضًا الطرق المختلفة التي يُمكنك من خلالها استخدام التوكيدات؛ لتحسين مجالات مختلفة من حياتك مثل: الصحة، العلاقات، الحياة المهنية، الشؤون المالية أو حب الذات والسلام الداخلي... كما ستكتشف كيف يمكن





استخدام التوكيدات جنباً إلى جنب مع ممارسات الرعاية الذاتية الأخرى مثل: التأمل أو تمارين الجذب...

لإنشاء نهج قوي وشامل؛ لتحسين صحتك العقلية والجسدية، وتغيير حياتك للأفضل.

وسواء كنت جديداً في التوكيدات أو على دراية بها سابقاً، فإن هذا الكتاب سيوفر لك دليلاً شاملاً لقوة التوكيدات، وكيف يمكنها مساعدتك في تحقيق أهدافك، وعيش حياة أكثر إرضاءً وامتعة.

لذلك، دعنا نفوض ونبدأ في إحداث تغيير إيجابي في حياتك اليوم.

بدايةً «التوكيدات» هي كلمات إيجابية تُستخدم لمساعدتك على تغيير طريقة تفكيرك، وبالتالي جذب حياة أفضل.. إنها عبارة عن أداة بسيطة لمساعدتك على إعادة برمجة عقلك الباطن، والتغلب على أنماط التفكير السلبية، والتخلص والحد من المعتقدات المعيقة.

لأن الأفكار التي نُؤمن بها، والكلمات التي نتحدثها لها تأثير قوي على مشاعرنا وسلوكنا ونتائجنا في النهاية.

فعندما نكرر باستمرار التوكيدات الإيجابية؛ فإننا نخلق مساراً عصبياً جديداً في دماغنا مما يُساعدنا على التفكير والشعور بمزيد من الإيجابية.

وعلمياً تمت دراسة وبحث عن استخدام التوكيدات؛





لتحسين الصحة العقلية ورفاهية الحياة التي نعيشها من قبل علماء النفس وعلماء الأعصاب، وقد أظهرت الأبحاث أن التوكيدات لها تأثير إيجابي على الأشخاص الذين يُعانون من القلق والاكتئاب، وتدني احترام الذات وغيرها من المشكلات النفسية.

ولاستخدام التوكيدات بشكل فعال من المهم فهم كيفية عملها، وكيفية إنشاء توكيدات فعّالة. وإليك بعض الخطوات التوجيهية لإنشاء واستخدام التوكيدات:

● التركيز على الإيجابيات:

يجب دائماً أن تكون التوكيدات بطريقة إيجابية؛ فبدلاً من التركيز على ما لا تريده ركّز على ما تريده. مثلاً، بدلاً من قول: «لا أريد أن أكون قلقاً»، ردد: «أنا هادئ ومرتاح».

● استخدم المضارع:

يجب دائماً صياغة التوكيدات في المضارع أو الحاضر سيُساعذك هذا في خلق شعور بحدوث الأمر حقاً، ويجعل التوكيد يبدو أكثر واقعية.

مثلاً، بدلاً من قول: «سأكون ناجحاً»، قل: «أنا ناجح».

● اجعل الأمر بسيطاً:





يجب أن تكون التوكيدات قصيرة وبسيطة،
وأن تكون سهلة التذكر، وسهلة التكرار؛ لذلك تجنّب
استخدام لغة معقدة أو جمل طويلة جدًا.

● استخدم العاطفة والمشاعر:

العاطفة أداة قوية عندما يتعلق الأمر بالتوكيدات؛ فعندما
تشعر بشعور قوي تجاه شيء ما؛ فأنت تُساعد على جذبته،
وأن يصبح حقيقة واقعة.

● التكرار:

التكرار هو المفتاح عندما يتعلّق الأمر بالتوكيدات كلما
كررت توكيداتك.. كلما أصبحت جزءًا من حديثك الداخلي،
ومن عقلك الباطن.

لذلك، كرر توكيداتك عدة مرات في اليوم.

● صدّق:

من المهم أن تؤمن حقًا بتوكيداتك، إذا كنت لا تصدق ما
تقوله؛ فلن تكون توكيداتك فعالة وأيضًا يجب تخيّل نفسك
قد حققت بالفعل ما تريده.

● كُن صبورًا:

التوكيدات ليست حلًا سريعًا كما قلت بالسابق.. إنها

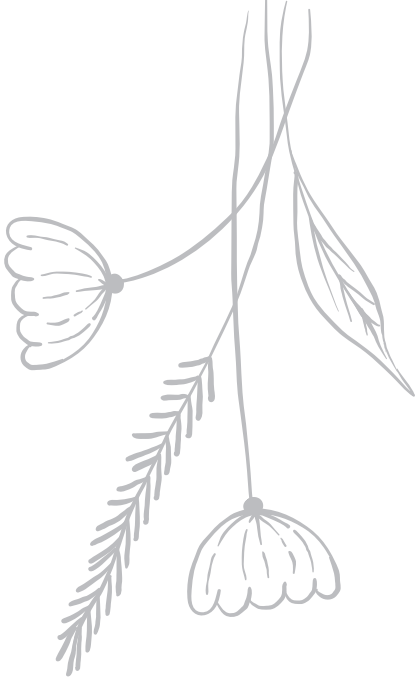




بذرة تحتاج للنمو أي تحتاج إلى الوقت والصبر، فقد يستغرق الأمر عدة أسابيع أو حتى أشهر قبل أن ترى النتائج؛ لذلك يجب الاستمرار في تكرار توكيداتك مع الثقة في أنها تعمل. الخلاصة: تُعتبر التوكيدات أداة قوية لمساعدتك على خلق عقلية أكثر إيجابية، والتغلب على أنماط الفكر السلبية؛ فمن خلال التركيز على الإيجابي، واستخدام المضارع والعمل على إبقائها بسيطة، واستخدام المشاعر عند ترديدها وتكرارها، والإيمان بها والتحلي بالصبر، يمكنك إنشاء توكيدات فعالة لتحقيق أهدافك وتحسين صحتك النفسية.







الفصل الرابع

«التوكيدات والحديث الداخلي «السلي»





الحديث الداخلي السلبي هو الحوار

الداخلي أو الأفكار التي لدينا عن أنفسنا وتجاربنا السلبية التي تؤدي إلى تدني احترام الذات، والشك الذاتي والقلق... وعدم قدرتنا على تحقيق أهدافنا، وعيش حياة مرضية. ويمكن أن يكون الحديث عن الذات إيجابياً أو سلبياً كما أن له تأثيراً كبيراً على مشاعرنا وسلوكنا، وجوده حياتنا.

لذلك فاستخدام الحديث الإيجابي عن الذات هو وسيلة فعّالة؛ لتحسين احترام الذات والثقة بالنفس فمن خلال التركيز على الأفكار والمعتقدات الإيجابية عن أنفسنا يمكننا إعادة برمجة عقلنا الباطن، وخلق حياة أكثر إيجابية.

ولتغيير الحديث الداخلي من سلبي إلى إيجابي يمكنك استخدام التوكيدات لخلق معتقدات إيجابية جديدة؛ ولتعزيز المعتقدات التي تخدمك وتساعدك على جذب الحياة التي تريدها بكل سهولة.





في الختام.. فالتوكيدات هي أداة قوية لتغيير الحديث الداخلي من سلبي إلى إيجابي؛ لأنها تعمل من خلال استبدال الأفكار والمعتقدات السلبية بأفكار ومعتقدات إيجابية.

فمن خلال تكرار التوكيدات الإيجابية باستمرار، يمكننا إعادة برمجة عقلنا الباطن وإنشاء مسارات عصبية جديدة تدعم المعتقدات والسلوكيات الإيجابية.

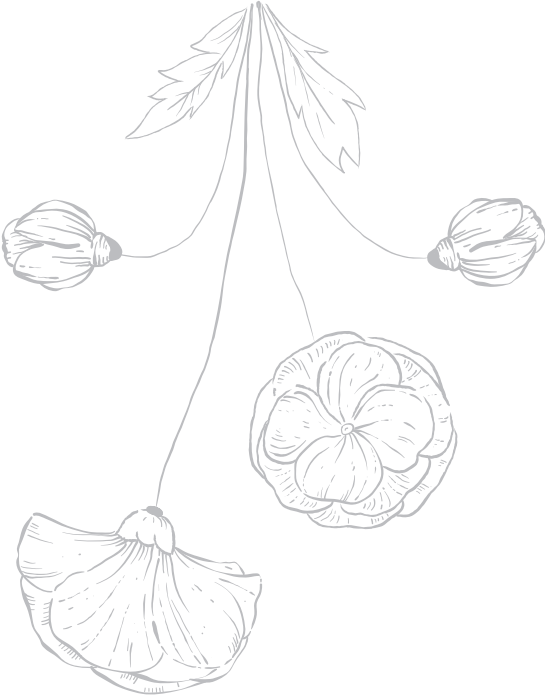
فعندما نستخدم التوكيدات؛ للتخلص من الحديث السلبي الداخلي؛ فإننا نستبدل الأفكار والمعتقدات السلبية بأفكار ومعتقدات إيجابية.

مثلاً، إذا كانت لدينا فكرة سلبية مثل: «أنا لست جيداً بما يكفي»، فيمكننا استبدالها بتوكيد إيجابي مثل: «أنا كافٍ كما أنا وقادر على تحقيق ما أريد».

قد يتطلب استخدام التوكيدات للتخلص من الحديث السلبي عن الذات الاتساق والجهد؛ لذلك من المهم تكرار التوكيدات بانتظام، ويفضل أن تكون بشكل يومي، ومن المهم أيضاً اختيار التوكيدات التي تتماشى معنا شخصياً، والتركيز على الجوانب الإيجابية لحياتنا وتجاربنا.

ومع مرور الوقت ستُساعدك التوكيدات في إعادة برمجة عقلنا الباطن، وخلق نظرة أكثر إيجابية للحياة؛ وللتخلص من الحديث السلبي الداخلي وأيضاً تحسين تقديرنا لذاتنا، وتقليل قلقنا، وزيادة ثقتنا بأنفسنا، وتحسين قدرتنا على تحقيق أهدافنا.





الفصل الخامس

«كم من الوقت يستغرق عادة
لرؤية نتائج التوكيدات؟»





>

>





يمكن أن يختلف الوقت الذي يستغرقه رؤية نتائج التوكيدات اعتمادًا على عدة عوامل مثل: عقلية الشخص والتوكيدات المستخدمة والممارسة.

قد يرى بعض الأشخاص نتائج إيجابية من التوكيدات في غضون أيام أو أسابيع قليلة.. بينما قد يستغرق البعض الآخر عدة أسابيع أو حتى شهور لرؤية تغييرات ملحوظة؛ لذلك من المهم أن تضع في اعتبارك أن التوكيدات ليست حلاً سحريًا، وتتطلب الصبر والتكرار والجهد.

فقد أظهرت الأبحاث أن فعالية التوكيدات تتأثر بعدة عوامل منها: مستوى احترام الفرد لذاته ودوافعه وإيمانه بالتوكيدات؛ فالأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من احترام الذات والتحفيز، والذين يؤمنون حقًا بالتوكيدات لديهم فرصة قوية لرؤية نتائج إيجابية أسرع بكثير من غيرهم.





باختصار.. يمكن أن يختلف الوقت الذي يستغرقه رؤية نتائج التوكيدات من شخص لآخر، ومن المهم التحلي بالصبر والممارسة والإيمان بالتوكيدات، فمن خلال الممارسة والجهد تصبح التوكيدات أداة قوية لإحداث تغيير إيجابي في حياتك؛ لأن نتائجها ستظهر حتمًا بالنهاية.





الفصل السادس

«كيف يمكنني إنشاء توكيدات
مصممة خصيصًا لاحتياجاتي؟»







لإنشاء توكيدات مصممة خصيصًا لأهدافك واحتياجاتك، هناك بعض الأشياء والخطوات التي يجب أخذها بعين الاعتبار، والتي سأذكرها بالسطور القادمة.

● أولاً: حدد أهدافك:

الخطوة الأولى في إنشاء توكيدات فعالة ومنتاسبة مع ما تريد هي تحديد أهدافك.. ما الذي تريد تحقيقه؟ هل تريد تحسين صحتك أو علاقاتك أو حياتك المهنية؟ كُن محدداً قدر الإمكان بشأن أهدافك؛ فكلما كنت محدداً كلما سهّل جذبها.

● ثانياً: حدد معتقداتك المقيدة:

بمجرد تحديد أهدافك، من المهم تحديد أي معتقدات تحد من قدراتك أو أنماط تفكير سلبية قد تُعيقك.

-اسأل نفسك: ما هي المعتقدات أو الأفكار السلبية التي لدي عن نفسي أو قدراتي والتي قد تعيق تقدمي؟





● ثالثاً: صياغة معتقداتك:

بمجرد تحديد معتقداتك المقيدة يجب عليك إعادة صياغتها إلى توكيدات إيجابية.

مثلاً: إذا كان معتقدك عن نفسك الذي يحد من قدراتك هو: «أنا لست جيداً بما فيه الكفاية» فيجب إعادة صياغته إلى «أنا أستحق الخير والنجاح».

● رابعاً: اجعلها بسيطة ومحددة:

يجب أن تكون توكيداتك بسيطة وسهلة التذكر كما يجب أن تكون خاصة بأهدافك. على سبيل المثال: إذا كان هدفك هو تحسين صحتك الجسدية فيمكن استخدام توكيدك «أنا بصحة جيدة وقوية» أو «أغذي جسدي بالأطعمة الصحية وممارسة الرياضة».

● خامساً: صياغة التوكيدات:

بناءً على أهدافك والمعرفة التي اكتسبتها من خلال هذا الكتاب فم بصياغة توكيدات إيجابية وواقعية، وتأكد من أن هذه التوكيدات تُعبر عمّا ترغب به بوضوح وتحفيز.

● سادساً: كرر التوكيدات بانتظام:

لتحقيق أفضل النتائج يُفضل تكرار التوكيدات بانتظام سواء عن طريق القراءة أو ترديدها بصوت عالٍ.



كما يمكنك القيام بذلك في الصباح أو قبل النوم أو فقط ترديدها خلال اليوم، لكن يُفضل قبل النوم أو عند الاستيقاظ؛ لأن عند الاستيقاظ أو قبل النوم هي الفترة التي يكون بها عقلك الباطن مستعدًا لإعادة البرمجة.

● سابعًا: راجع وعدّل التوكيدات:

قد يكون من الضروري مراجعة التوكيدات وتعديلها؛ بناءً على تغيير الظروف أو تطور أهدافك لذلك تأكد من أن التوكيدات تُواكب دائمًا تطلعاتك ورغباتك الحالية.

تذكر أن التوكيدات هي أداة تُساعدك على تحسين التفكير الإيجابي، وزيادة التركيز على أهدافك؛ لذلك استخدمها بانتظام وكُن متأكدًا من أنها متناسقة ومنتسبة مع رؤيتك وقيمك وما تريد، لا تستخدم توكيدات لا تشعر بالراحة عند ترديدها.

ولمساعدتك على اختيار توكيدات مناسبة لك؛ فسأقدم لك بالفصول القادمة توكيدات ستُساعدك على جذب ما تريده بكل المجالات.

لكن بداية اختر مجالًا واحدًا وركز عليه لمدة شهر بعدها انتقل للمجال التالي، لا يجب أن تنتقل بالترتيب من مجال لآخر حسب ترتيب الكتاب؛ لذلك اختر المجال الأكثر أهمية بالنسبة لك، وركز عليه لمدة شهر بعدها انتقل لمجال آخر حسب رغبتك.







الفصل السابع

« اشف حياتك » توكيدات الشفاء والصحة







التوكيدات هي أداة قوية جدًا؛ لجذب صحة جيدة
فالكلمات التي نتحدثها وأفكارنا ومعتقداتنا لها تأثير
مباشر على سلامتنا الجسدية والعاطفية؛ فعندما نستخدم
التوكيدات الإيجابية، فإننا نرسل رسائل إلى عقلنا الباطن،
وهذه الرسائل تُساعدنا في تحويل معتقداتنا ومواقفنا
وسلوحياتنا نحو أسلوب حياة أكثر صحة.

لذلك فهي تُمكنك من الحفاظ على صحتك، وتحسينها
بعده طرق؛ فمن خلال التركيز على ما هو إيجابي بحياتك
بدلاً من التركيز على السلبي، وعلى الأشياء التي تريد
تحقيقها لا الأشياء التي لا تريدها.

أنت تجذب المزيد منها؛ فعندما تكرر التوكيدات الإيجابية
أنت تُساعد نفسك على البقاء إيجابياً ومتحمساً مما يؤدي
إلى صحة جسدية وعقلية أفضل..

سُتساعدك التوكيدات أيضاً على التركيز على أهدافك،
والبقاء على المسار الصحيح، والتقليل من التوتر والقلق
اللذين لهما تأثير سلبي جداً على صحتك البدنية.





كما أنها ستُساعدك أيضًا على تعزيز احترامك لذاتك
وثقتك بنفسك؛ مما سيؤدي إلى اتخاذ خيارات صحية،
والاعتناء بنفسك بشكل أفضل.

وإليك توكيدات لجذب صحة أفضل:

«أنا بصحة جيدة وقوية»

يُساعد هذا التوكيد على تعزيز الصورة الذاتية الإيجابية،
والتي ستُساعدك في تحسين صحتك البدنية ورفاهيتك
بشكل عام.

«جسدي قادر على شفاء نفسه»

يُعزز هذا التوكيد قدرات الجسم الطبيعية على الشفاء،
والتي تُساعد في تقليل التوتر، والقلق المرتبط بالمخاوف
الصحية.

«اخترت إعطاء الأولوية لصحتي

وعافيتي»

يؤكد هذا التوكيد على أهمية اتخاذ خيارات صحية
ورعاية الذات، والذي سيُساعدك في الوقاية من المرض.

«أنا ممتن لجسدي وكل ما يفعله من

أجلي»

يُعزز هذا التوكيد الامتنان والتقدير لجسدي؛ مما يُساعد
في تحسين احترام الذات.





«أنا أستحق صحة جيدة وأن أكون أكثر

حيوية»

يُساعد هذا التوكيد على تعزيز القيمة الذاتية الإيجابية
كما يُعزز السلوكيات والخيارات الصحية.

«أنا محاطٌ بالطاقة الإيجابية والصحة

الجيدة»

يُساعد هذا التوكيد على تعزيز بيئة إيجابية كما يُساعد
على جذب تجارب وفرص إيجابية تتعلّق بالصحة والرفاهية.

«أنا أحسن صحتي ولياقتي باستمرار»

يُعزز هذا التوكيد عقلية النمو كما يلهم على التقدم
المستمر والتحسين في صحتك ولياقتك.

«أنا منفتحٌ على تلقي الطاقة العلاجية

والدعم»

يُعزز هذا التوكيد الانفتاح على طرق الشفاء البديلة،
ويساعد في تقليل التوتر والقلق المرتبط بالمخاوف الصحية.

«أأخذ خطوات كل يوم لتحسين صحتي

ورفاهيتي»

يُعزز هذا التوكيد على أهمية الرعاية الذاتية اليومية كما
أنه سيُلهمك على السلوكيات والخيارات الصحية.

«أنا أثق في قدرة جسدي على الشفاء

والازدهار»





يُعزز هذا التوكيد الثقة في القدرات الطبيعية للجسم على الشفاء كما يُساعد أيضًا في تقليل التوتر والقلق المرتبط بالمخاوف الصحية.

«أنا أتحكم في صحتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على تذكر أن لديك القدرة على اتخاذ القرارات التي ستفيد صحتك وجسدك.

«أنا قوي وقادر»

سيُساعدك هذا التوكيد على تذكر أن لديك القوة والقدرة على الاعتناء بنفسك، واتخاذ خيارات صحية.

«أنا أغذي جسدي بالطعام الصحي»

سيُساعدك هذا التوكيد على اختيار الأطعمة المغذية التي ستمنح جسمك الوقود الذي يحتاجه.

«أمارس الرعاية الذاتية»

سيُساعدك هذا التوكيد على تذكر قضاء بعض الوقت لنفسك، والقيام بأشياء تجعلك تشعر بالرضا.

«أمارس الرياضة بانتظام»

سيُساعدك هذا التوكيد على جعل النشاط البدني جزءًا من روتينك اليومي.

«أنا مُدرك لأفكاري»

سيُساعدك هذا التوكيد على أن تكون على دراية بالأفكار





التي لديك، وكيف تؤثر على صحتك.

«أنا منفتح على التغيير الإيجابي»

سيُساعدك هذا التوكيد على الانفتاح على الأفكار الجديدة والقيام بالأشياء التي ستفيد صحتك.

«أنا لطيف مع نفسي»

سيُساعدك هذا التوكيد على أن تكون لطيفاً مع نفسك، وأن تمارس التعاطف مع الذات.

«أنا ممتنٌ لجسدي»

هذا التوكيد سيُساعدك على أن تكون ممتناً للجسد الذي لديك، وكل ما يفعله لك.

«أنا محاطٌ بالحب والدعم»

سيُساعدك هذا التوكيد على تذكر أنك لست وحدك، ويجذب أشخاصاً لحياتك يهتمون بك.

«أأخذ خيارات صحية»

سيُساعدك هذا التوكيد على إعطاء الأولوية لصحتك، واتخاذ القرارات التي ستفيدك على المدى الطويل.

«لدي القدرة على الشفاء»

سيُساعدك هذا التوكيد على تذكر أن لديك القدرة على تولي مسؤولية صحتك والشفاء.

«أنا كافٍ»





هذا التوكيد سيُساعدك على غرس فكرة أنك تستحق
الصحة الجيدة وكافٍ تمامًا كما أنه سيُساعدك على جذب
ليس فقط الصحة الجسدية، وإنما كل ما هو جميل ويدعمك
لتحقيق أهدافك.

«أنا أستحق حياةً صحية»

هذا التوكيد سيُساعدك على تذكر أنك تستحق أن تعيش
حياة صحية وسعيدة.

«أنا محاط بالوفرة»

سيُساعدك هذا التوكيد على جذب الموارد التي تحتاجها
لاتخاذ خيارات صحية.

«أنا آمن»

سيُساعدك هذا التوكيد على تذكر أنك آمن، وأنه يمكنك
الاعتناء بنفسك.

«أنا مرن»

سيُساعدك هذا التوكيد على تذكر أن لديك القوة
والمرونة؛ للتغلب على المرض.

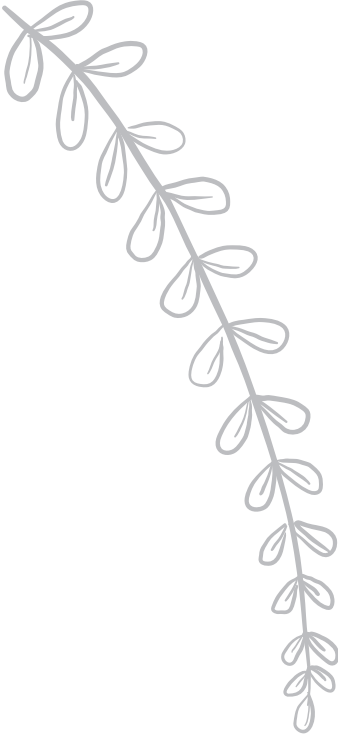
«أنا في سلام»

هذا التوكيد سيُساعدك على أن تأخذ لحظة للتنفس،
وإيجاد السلام والهدوء داخل نفسك.

«أنا قادرٌ على التغيير»







الفصل الثامن

اكتشف قوتك الداخلية : «توكيدات النجاح»







كيف يمكن أن تُساعدنا التوكيدات في جذب النجاح؟

حسنًا.. عندما نؤمن بأنفسنا ونشعر بالثقة؛ فطبعًا سنتخذ إجراءات لتحقيق أهدافنا وأحلامنا، وسنشعر بمزيد من التحفيز للعمل الجاد، وتجربة أشياء جديدة، وعندما نتخذ إجراءات لتحقيق أهدافنا فمن المؤكد سنحققها. مثلًا: لنفترض أنك تريد تعلم كيفية ركوب الدراجة.

في البداية، قد تشعر بالخوف أو عدم الثقة بنفسك، ولكن إذا بدأت في استخدام توكيدات مثل: «أنا قادر على تعلم كيفية ركوب الدراجة» أو «أنا واثق من قدرتي على التوازن على الدراجة»؛ فستبدأ في الشعور بمزيد من الثقة، وعندما تشعر بمزيد من الثقة ستكون أكثر استعدادًا لممارسة وتجربة أشياء جديدة مثل: الدعس على الدواسة بشكل أسرع، ومع الممارسة والتصميم ستتمكن من ركوب الدراجة بمفردك. وينطبق الشيء نفسه على تحقيق النجاح في مجالات أخرى من حياتنا، مثل: المدرسة أو الرياضة أو الموسيقى...





فعندما نؤمن بأنفسنا ونشعر بالثقة؛ فطبعًا سنعمل بجهد
ونتخذ إجراءات لتحقيق أهدافنا، وعندما نتخذ إجراءات
لتحقيق أهدافنا فسنحققها.

وإليك هذه التوكيدات لجذب النجاح:

**«أنا قادر على تحقيق أي شيء أضعه في
ذهني»**

يُساعد هذا التوكيد على غرس الشعور بالثقة في قدراتك،
وجذب النجاح.

«أنا أستحق النجاح»

يُساعد هذا التوكيد على التخلص من مشاعر الشك الذاتي
أو متلازمة المحتال التي قد تمنعك من تحقيق أهدافك.

«أنا أتحسن وأنمو باستمرار»

يُساعد هذا التوكيد على تذكيرك بأن النجاح هو رحلة،
وأن التقدم أكثر أهمية من الكمال.

**«أنا منفتح على الفرص والأفكار
الجديدة»**

يُساعد هذا التوكيد على إبقائك منفتحًا ومتقبلًا
للإمكانيات الجديدة التي تؤدي إلى النجاح.

«أنا أركز على أهدافي وأولوياتي»

يُساعد هذا التوكيد على إبقائك على المسار الصحيح،
والتركيز على الدوافع لتحقيق أهدافك حتى عند مواجهة





العقبات والنكسات.

«أنا مصمم على التغلب على أي عقبات»

يُساعد هذا التوكيد على تنمية عقلية مرنة يمكن أن تُساعدك على التغلب على التحديات والعقبات.

«أنا على استعداد لتحمل المخاطر»

هذا التوكيد يُساعد على بناء الثقة في قدرتك على صنع القرارات الخاصة بك، ويشجعك على اتخاذ إجراءات جريئة مما سيؤدي إلى النجاح.

«أنا ممتن لنجاحاتي وأتعلم من

إخفاقاتي»

هذا التوكيد سيُساعدك على تنمية عقلية النمو، ويشجعك على رؤية النكسات كفرص للتعلم والنمو.

«أنا واثق من قدرتي على التعلم

والتكيف»

يُساعد هذا التوكيد على بناء عقلية النمو، ويشجعك على البحث عن تجارب وتحديات جديدة؛ لتُساعدك على النمو والنجاح.

«أنا ملتزم بالنمو الشخصي والمهني»

يُساعد هذا التوكيد على إعطاء الأولوية لتطورك الشخصي والمهني؛ لتحقيق المزيد من النجاح في جميع مجالات حياتك.





«أنا محاط بأشخاص داعمين

ومشجعين»

يُساعد هذا التوكيد على جذب وتنمية شبكة اجتماعية إيجابية وداعمة مما يُساعدك على تحقيق أهدافك، والتغلب على التحديات.

«أنا أستحق الحب والاحترام، بغض النظر

عن نجاحي»

يُساعد هذا التوكيد على التخلص من مشاعر الشك الذاتي أو عدم القيمة التي قد تنشأ عند مواجهة النكسات أو الفشل.

«أنا مُساهم ذو قيمة في مجتمعي»

سيُساعد هذا التوكيد على بناء شعور بالهدف والمعنى، والذي سيحفزك على تحقيق نجاح أكبر وإحداث تأثير إيجابي في العالم.

«أنا على استعداد للقيام بالعمل اللازم

للنجاح»

يُساعد هذا التوكيد على تنمية أخلاقيات عمل قوية، ويشجعك على اتخاذ إجراءات نحو أهدافك حتى عندما يكون الأمر صعباً أو غير مريح.

«أنا واثق من قدرتي على التواصل بشكل

فعال»





هذا التوكيد يُساعد على بناء الثقة في مهارات التواصل لديك، والتي هي ضرورية للنجاح في العديد من مجالات الحياة.

«أنا مرتاح لتولي أدوار قيادية»

هذا التوكيد يُساعد على بناء الثقة في قدرتك على قيادة وإلهام الآخرين، والذي يمكن أن يكون عاملاً رئيسياً في تحقيق النجاح في العديد من مجالات الحياة.

«أنا أستحق الوفرة المالية والنجاح»

هذا التوكيد يُساعد على التخلص، والحد من المعتقدات المعيقة حول المال والثروة، والتي يمكن أن تمنعك من تحقيق أهدافك المالية.

«أنا أبحث باستمرار عن معارف ومهارات

جديدة»

يُساعد هذا التوكيد على تنمية عقلية النمو، ويشجعك على إعطاء الأولوية للتعلم والتطوير المستمر.

«أنا ممتن للفرص والموارد المتاحة لي»

هذا التوكيد يُساعد على زراعة الشعور بالامتنان والتقدير الذي يُساعد على جذب المزيد من الفرص والموارد للنجاح.

«أنا ثابت ومتواصل في جهودي نحو

النجاح»

يُساعد هذا التوكيد على تنمية أخلاقيات عمل قوية،





ويشجعك على البقاء ملتزمًا بأهدافك حتى عندما يكون
التقدم بطيئًا.

**«أنا واثق من قدرتي على اتخاذ قرارات
ذكية»**

هذا التوكيد سيساعد على بناء الثقة في قدراتك على
صنع قراراتك، والتي يمكن أن تكون ضرورية للنجاح في
العديد من مجالات الحياة.

**«أنا مرتاح مع اتخاذ المخاطر
المحسوبة»**

يساعد هذا التوكيد على بناء الثقة في قدرتك على تحمل
المخاطر مع مراعاة العواقب أو المخاطر المحتملة.

«أنا أستحق التقدير لإنجازاتي»

يساعد هذا التوكيد على التخلص من متلازمة المحتال،
ويذكرك بأن نجاحاتك تستحق التقدير والاحتفال.

«أنا منفتح على التعاون والعمل الجماعي» يساعد هذا
التوكيد على بناء عقلية تعاونية، ويشجعك على البحث عن
فرص للعمل الجماعي والتعاون، والتي تؤدي إلى نجاح أكبر.

**«أنا أسعى دائمًا إلى التميُّز وليس
الكمال»**

هذا التوكيد يساعد على مكافحة الكمالية، ويذكرك بأن
التقدم والنمو أكثر أهمية من تحقيق الكمال.





«أنا أستحق الرعاية الذاتية والراحة حتى
في الوقت الذي أسعى فيه إلى النجاح».

يُساعد هذا التوكيد على إعطاء الأولوية
لرفاهيتك، ويذكرك بأن الرعاية الذاتية والراحة ضرورية
للنجاح المستدام.

«أنا واثق من قدرتي على التكيف والازدهار
في الظروف المتغيرة»

هذا التوكيد سيُساعدك لبناء المرونة وتشجيعك على
أن تكون قادرًا على التكيف في مواجهة التغيير، وهو أمر
ضروري للنجاح في العديد من مجالات الحياة.

«أنا أستحق حياة مرضية وممتعة، بما في
ذلك النجاح في جميع المجالات»

يُساعد هذا التوكيد على تنمية الشعور بالوفرة، ويذكرك
بأن النجاح لا يقتصر على مجال واحد من مجالات الحياة.

«أنا ممتن للتقدم الذي أحرزته ومتحمس
لما سيأتي»

يُساعد هذا التوكيد على تنمية الشعور بالامتنان والتفاؤل،
والذي سيُساعد في جذب المزيد من النجاح والوفرة في
حياتك.







الفصل التاسع

«الثروة والازدهار؛
توكيدات جذب المال»





هل سمعت من قبل عن مقولة: «تحصل على ما تعطيه»؟
حسنًا، هذا يُشبه إلى حد ما كيفية عمل التوكيدات عندما
يتعلق الأمر بجذب المال.

إذا كان لديك موقف إيجابي ومعتقدات إيجابية نحو
المال، أي لديك اعتقاد أنه يمكنك جذب المال؛ فغالبًا
ستتخذ إجراءات تُساعدك على كسب المال.

مثلًا: قد تعمل بجد في وظيفتك أو تبتكر أفكارًا إبداعية
لبدء عملك الخاص.

أما إذا كان لديك موقف سلبي، وتعتقد أنه لن يكون لديك
ما يكفي من المال؛ فقد تشعر بالإحباط ولا تستطيع اتخاذ
الإجراءات التي ستُساعدك على كسب المال.

قد لا تستطيع أن تطلب زيادة في العمل بالرغم من أنك
الأفضل بعملك لكنك بسبب المعتقدات المعيقة حول المال
لن تفعل.

أو حتى عندما تطلبها لن تحصل عليها بسبب شعورك





أنك لا تستحقها أو قد لا تُخاطر ببدء عملك الخاص بسبب خوفك من الفشل أو بسبب عدم رؤية قدراتك.

لذلك باستخدام التوكيدات؛ فإنك ستغيّر معتقداتك عن المال من معتقد أنك لا تستحق المال أو لا تستطيع جذبته إلى معتقد أنه يُمكنك جذب المال وأن الشراء حقك الطبيعي، عندها ستتخذ إجراءات تُساعدك على كسب المال كما يمكن أن تُساعدك التوكيدات على الشعور بمزيد من الثقة والإيجابية مما سيؤدي إلى المزيد من الفرص لكسب المال. إليك هذه التوكيدات لمساعدتك على جذب المال:

«أنا جدير بالوفرة والازدهار»

سيُساعدك هذا التوكيد على إدراك أنك تستحق الوفرة المالية والازدهار وتحويل طريقة تفكيرك من ندرة إلى وفرة، مما سيجعلك أكثر انفتاحًا على فرص النجاح المالي.

«يتدفق المال بسهولة ووفرة إلى حياتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على جذب الوفرة المالية من خلال تصور الأموال التي تتدفق إلى حياتك بسهولة ويسر، والتخلي عن أي معتقدات مُعيقة أو أفكار سلبية قد تُعيق قدرتك على جذب المال.

«أنا ممتن للوفرة في حياتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على تنمية الامتنان للوفرة المالية الموجودة بالفعل في حياتك، والتركيز على ما





لديك بدلاً مما تفتقر إليه مما سيجعلك أكثر تقبلاً
لجذب المزيد من الوفرة.

«أنا منفتح ومتقبل لتلقي الثروة والازدهار»

سيُساعدك هذا التوكيد على أن تصبح أكثر انفتاحاً على
فرص النجاح المالي، والتخلي عن أي مقاومة أو خوف قد
يمنعك جذب الثروة والازدهار.

«أنا مغناطيس لجذب المال والنجاح»

سيُساعدك هذا التوكيد على جذب المال والنجاح من
خلال تصور نفسك كمغناطيس يجذب الثروة والازدهار.

وأيضاً تنمية موقف إيجابي وواثق تجاه جذب الوفرة
المالية، وهذا التوكيد بالذات هو من أكثر التوكيدات المفضلة
لدي؛ لأنه فعال جداً.

«أنا جدير بالحرية المالية والأمن المادي»

سيُساعدك هذا التوكيد على التعرف على قيمتك
كشخص، والإيمان بأنك تستحق الحرية المالية والاستقرار
المادي.

وبالمقابل التخلي عن أي معتقدات سلبية أو شك ذاتي
قد يمنعك من تحقيق النجاح المالي.







الفصل العاشر

« اجذب علاقتك المثالية »







توكيدات العلاقات :

عندما يتعلق الأمر بالعلاقات يمكن أن تُساعدك التوكيدات على جذب علاقات جيدة من خلال مساعدتك على تنمية عقلية إيجابية وواثقة.

عندما تعتقد أنك تستحق الحب والعلاقات الإيجابية؛ فستجذب الأشخاص الذين يقدرونك ويحترمونك، وباستخدام التوكيدات لمساعدتك على الإيمان بجدارتك وقيمتك عندها يمكنك جذب علاقات إيجابية إلى حياتك.

فمن خلال ترديد توكيدات لنفسك ستبدأ في الاعتقاد بأنك تستحق علاقات إيجابية، وأن لديك القدرة على جذبها إلى حياتك، وعندما تؤمن بذلك؛ فستجذب الأشخاص الذين يشاركونك تلك القيم والصفات الإيجابية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تُساعدك التوكيدات على تنمية موقف إيجابي وواثق، والذي سيجعلك جذاباً للآخرين؛ لأن الثقة بالنفس وحب الذات هما صفتان جذابتان جداً.





وكذلك عندما يكون لديك موقف إيجابي وتؤمن بنفسك؛ فستكون واثقاً ومنفتحاً في المواقف الاجتماعية مما سيساعدك على مقابلة أشخاص جدد وتكوين علاقات إيجابية.

باختصار، ستساعدك التوكيدات على جذب علاقات جيدة من خلال مساعدتك على تنمية عقلية إيجابية وواثقة، ومن خلال الإيمان بجدارتك وقيمتك وجذب العلاقات الإيجابية والمحبة إلى حياتك.

لذلك تذكّر أنك تستحق الحب والعلاقات الإيجابية، وعندما ستستطيع جذبهم إلى حياتك. إليك هذه التوكيدات لمساعدتك على جذب علاقتك المثالية:

«أنا أستحق الحب والعلاقة الصحية»

سيساعدك هذا التوكيد على التعرف على قيمتك كشخص، والإيمان أنك تستحق الحب والعلاقة الصحية، والتخلي عن أي معتقدات سلبية أو شك ذاتي قد يمنعك من جذب علاقة صحية.

«أنا منفتح ومتقبل للحب ولعلاقة صحية»

سيساعدك هذا التوكيد على أن تصبح أكثر انفتاحاً وتقبلاً لإمكانية الحب والعلاقة الصحية بحياتك، والتخلي عن أي مقاومة أو خوف قد يمنعك من جذب علاقة صحية.





«أجذب الأشخاص المحبين والداعمين إلى حياتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على جذب الأشخاص المحبين والداعمين إلى حياتك، بما في ذلك «الشركاء المحتملون»، وأيضًا تنمية دائرة اجتماعية إيجابية وداعمة، مما سيؤدي إلى المزيد من الفرص لجذب علاقة صحية.

«أنا ممتن للحب والدعم في حياتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على تنمية الامتنان للحب والدعم الموجودين بالفعل في حياتك، سواء كان ذلك من الأصدقاء أو العائلة أو شريك حياتك، والتركيز على الجوانب الإيجابية لعلاقاتك مما يجعلك أكثر تقبلاً لجذب علاقة صحية.

«أنا واثق من قدرتي على خلق علاقة صحية ومحبة»

سيُساعدك هذا التوكيد على تنمية موقف إيجابي وواثق تجاه خلق علاقة صحية ومحبة، وأيضًا التخلي عن أي شك في الذات، والحد من المعتقدات التي قد تمنعك من جذب علاقة أكثر صحية.

«أنا محاط بالحب والطاقة الإيجابية»

سيُساعدك هذا التوكيد على تنمية بيئة إيجابية ومحبة، والتي ستُمكنك من جذب المزيد من الحب والطاقة الإيجابية إلى حياتك، والتخلص من أي طاقة أو أفكار سلبية.







الفصل الحادي عشر

« تخلص من إدمانك »







توكيدات للتخلص من الإدمان :

يمكن أن يكون الإدمان تجربة صعبة، لكن التوكيدات يمكن أن تُساعدك على التعافي من خلال تعزيز الإيجابية بحياتك وتشجيع العقلية الصحية.

ف عندما تستخدم توكيدات إيجابية ستُساعدك على تغيير أنماط تفكيرك، والتركيز على السلوكيات الإيجابية والصحية بدلاً من السلوكيات السلبية المرتبطة بالإدمان.

ستُساعد التوكيدات أيضاً في بناء الثقة بالنفس واحترام الذات، والتي هي مهمة جداً للأشخاص الذين يتعافون من الإدمان.

من خلال التركيز على التوكيدات الإيجابية، يُمكنك البدء في الإيمان بنفسك وقدرتك على التغلب على الإدمان.

بالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام التوكيدات كجزء من روتينك اليومي والتي ستُساعدك على الحفاظ على تركيزك وتحفيزك في رحلة التعافي من الإدمان، ويمكنك تكرار





التوكيدات في الصباح أو طوال اليوم أو قبل النوم لمساعدتك على التركيز على هدف التعافي.

باختصار؛ فالتوكيدات أداة قوية للتعافي من الإدمان فهي تُساعدك على التعزيز الإيجابي، وتشجيع العقلية الصحية، وبناء الثقة بالنفس واحترام الذات، والتركيز اليومي على هدف التعافي.

إليك هذه التوكيدات لتُساعدك على التخلص من الإدمان:

«أنا أتحكم في أفكاري وأفعالي»

يُساعد هذا التوكيد على تحمل مسؤولية أفكارك وأفعالك والاعتراف بأن لديك القدرة على التغلب على الإدمان، فمن خلال تكرار هذا التوكيد يُمكنك بناء الثقة بالنفس واحترام الذات، وهو أمر أساسي ومهم للتعافي من الإدمان.

«أنا جدير بحياة صحية ومُرضية»

يُساعد هذا التوكيد على التركيز على تقديرك لذاتك، وإدراك أنك تستحق حياة صحية ومُرضية خالية من الإدمان، فمن خلال التركيز على هذا التوكيد يُمكنك بناء احترام الذات والتحفيز لإجراء تغييرات إيجابية في حياتك.

«أنا قوي وقادر على التغلب على الإدمان»

يُساعد هذا التوكيد على التعرف على قوتك الداخلية، والإيمان بأنك قادر على التغلب على الإدمان؛ فمن خلال تكرار هذا التوكيد يُمكنك بناء الثقة والحافز للبقاء على





المسار الصحيح؛ لتحقيق أهداف التعافي.

«أنا ممتن لتقدمي ودعم الآخرين»

يُساعد هذا التوكيد على التركيز على التقدم الإيجابي الذي أحرزته، والاعتراف بالدعم الذي تلقيتَه من الآخرين.

«أنا أعلم أن أحب نفسي وأعتني بها»

يُساعد هذا التوكيد على التركيز على حب الذات والرعاية الذاتية والتي هي مهمة للتعافي من الإدمان، فمن خلال تكرار هذا التوكيد يُمكنك بناء احترام الذات والتعاطف مع الذات مما سيُساعدك على التغلب على الأفكار والسلوكيات السلبية المرتبطة بالإدمان.

«أنا ملتزم بشفائي»

يُساعد هذا التوكيد على البقاء ملتزمًا بأهدافك حول التعافي، والاستمرار في التركيز على رحلتك، فمن خلال تكرار هذا التوكيد يمكنك بناء الحافز والمرونة؛ للتغلب على أي تحديات أو نكسات قد تعترض طريقك.

«أنا قادر على اتخاذ خيارات إيجابية»

يُساعد هذا التوكيد على التعرف على قوتك الداخلية لاتخاذ خيارات إيجابية في حياتك، والتي ستُساعدك على التغلب على السلوكيات التي تُسبب الإدمان.

«اخترت التخلي عن الأفكار والسلوكيات

السلبية»





يُساعد هذا التوكيد على التخلي عن الأفكار والسلوكيات السلبية المرتبطة بالإدمان، والتركيز على الأفكار والسلوكيات الإيجابية والصحية بدلاً من ذلك، فمن خلال تكرار هذا التوكيد يمكنك بناء شعور بالتمكين والسيطرة على حياتك.

«أنا ممتن للحظة الحالية»

يُساعد هذا التوكيد على التركيز على اللحظة الحالية، والتي ستُساعدك على التركيز على أهدافك حول التعافي؛ فمن خلال تكرار هذا التوكيد، يمكنك بناء شعور بالامتنان للحظة الحالية الشيء الذي يُساعد في تقليل التوتر والقلق.

«أنا جدير بالمغفرة والشفاء»

يُساعد هذا التوكيد على مغفرة الذات والشفاء، وهو الشيء المهم للتعافي من الإدمان، فمن خلال تكرار هذا التوكيد يُمكنك بناء التعاطف مع الذات وقبول الذات مما سيُساعدك على التغلب على الأفكار والسلوكيات السلبية المرتبطة بالإدمان.







توكيدات خسارة الوزن :

كيف يمكن أن تُساعد التوكيدات في إنقاص الوزن؟
سُساعدك التوكيدات الإيجابية على الشعور بمزيد من
الثقة في قدرتك على اتخاذ خيارات صحية.

فمن خلال ترديد التوكيدات الإيجابية لأنفسنا، يمكننا
البدء في الشعور بمزيد من الثقة والتحفيز لاتخاذ خيارات
صحية مثل: تناول الأطعمة الصحية المغذية، وممارسة
الرياضة بانتظام.

بالإضافة إلى ذلك، سُساعدنا التوكيدات على التغلب
على الأفكار والمعتقدات السلبية التي قد تمنعنا من تحقيق
أهدافنا.

مثلاً: إذا كان لديك اعتقاد سلبي مثل: «لن أتمكن أبداً من
إنقاص الوزن»، فاستخدام توكيد مثل: «أنا قادر على تحقيق
أهدافي» سوف يُساعدك على تغيير طريقة تفكيرك، والبدء
في الإيمان بنفسك أكثر.





لذلك من المهم أن تتذكّر أن فقدان الوزن لا يتعلق فقط بالتغيرات الجسدية ولكن أيضًا بالتغيرات العقلية والعاطفية، فباستخدام التوكيدات للمساعدة في بناء عقلية إيجابية وثقة أكثر بالنفس يُمكنك إجراء تغييرات دائمة على نمط حياتك، وتحقيق أهدافك في إنقاص الوزن.

باختصار.. سأساعدك التوكيدات في إنقاص الوزن من خلال بناء معتقدات إيجابية وتحفيزك للاستمرار، وكذلك المساعدة في التغلب على المعتقدات والأفكار السلبية، وبناء عقلية إيجابية والثقة بالنفس لاتخاذ خيارات أكثر صحية، فمن خلال الإيمان بنفسك يمكنك تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن، وعيش حياة أكثر صحة وسعادة.

وإليك هذه التوكيدات لمساعدتك على خسارة الوزن:

«أنا جدير بجسم سليم وأكثر لياقة»

سأساعدك هذا التوكيد على التعرف على قيمتك كشخص، والإيمان بأنك تستحق جسمًا صحيًا ورشيقيًا، والتحرر من أي معتقدات سلبية أو شك ذاتي قد يمنعك من التخلص من الوزن الزائد.

«أنا قادر على تحقيق وزن وجسد

مثاليين»

سأساعدك هذا التوكيد على تنمية موقف إيجابي وواثق تجاه جذب وزن وجسم مثاليين، والتخلي عن أي شك ذاتي،





والحد من المعتقدات التي قد تمنعك من تحقيق هدف
خسارة الوزن.

«أنا أغذي جسدي بالأطعمة الصحية والمغذية»

سيُساعدك هذا التوكيد على التركيز على تغذية جسمك
بالأطعمة الصحية والمغذية بدلاً من التركيز على التقييد أو
الحرمان، وخلق عادات صحية وإجراء تغييرات إيجابية على
نظامك الغذائي.

«أنا أستمتع بممارسة الرياضة وتحريك جسدي»

سيُساعدك هذا التوكيد على تنمية موقف إيجابي تجاه
التمرين والنشاط البدني، والعثور على الفرح والمتعة في
تحريك جسمك بدلاً من رؤيته على أنه عمل شاق ومتعب أو
التزام.

«أنا ممتن للتقدم الذي أحرزه لإنقاص وزني»

سيُساعدك هذا التوكيد على تنمية الامتنان للتقدم الذي
تحرزه نحو هدف إنقاص الوزن مهما كان صغيراً، والتركيز
على التغييرات الإيجابية التي تقوم بها، والتي تُحفزك على
مواصلة إحراز تقدم أكثر.

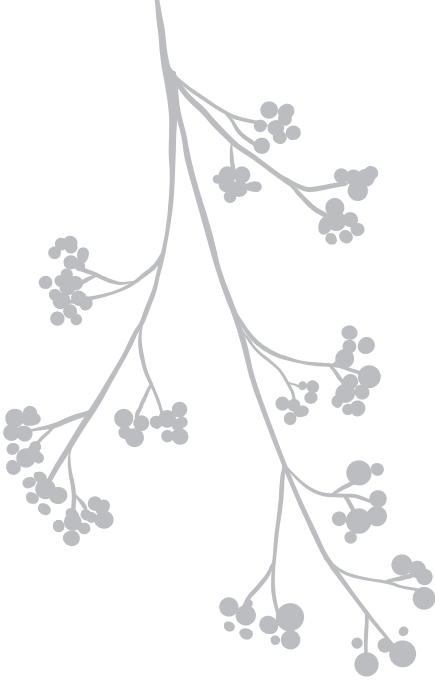




«أنا أحب نفسي، وأقبل نفسي تمامًا كما
أنا، بينما أسعى أيضًا من أجل خلق
أسلوب حياة أكثر صحة»

سيُساعدك هذا التوكيد على تنمية حب وقبول الذات مع
السعي أيضًا من أجل خلق أسلوب حياة أكثر صحة، والتخلي
عن أي حديث ذاتي سلبي أو نقد ذاتي مما سيُحسن طريقة
رؤيتك لجسدك، ويسهل جذبك للجسم المثالي.





الفصل الثالث عشر

« موقف الامتنان »







التوكيدات والامتحان :

كيف يمكن أن تُساعد التوكيدات في الامتحان؟

تُساعد توكيدات الامتحان من خلال جعلك تركز على الجوانب الإيجابية لحياتك، وتنمية عقلية الامتحان والتقدير؛ فمن خلال تكرار التوكيدات الإيجابية تبدأ في تحويل تركيزك بعيداً عن الأفكار والمشاعر السلبية نحو الأفكار الإيجابية. فمن خلال تكرار هذه التوكيدات يُمكنك البدء في تحويل طريقة تفكيرك نحو الامتحان والتقدير، والبدء في رؤية الجوانب الإيجابية لحياتك، وتقدير الأشخاص والتجارب التي تجلب لك السعادة والفرح حتى وإن كانت بسيطة. بالإضافة إلى ذلك، ستُساعد التوكيدات على التغلب على الأفكار والعواطف السلبية التي قد تُعيق قدرتك على الشعور بالامتحان.

كما تُساعد أيضاً على بناء ممارسة عادة الامتحان يومياً؛ فمن خلال تكرار التوكيدات بانتظام، يمكنك جعل الامتحان





عادة، والبدء في الشعور بمزيد من الامتتان والتقدير في حياتك اليومية كما ستبدأ أيضاً في ملاحظة المزيد من الجوانب الإيجابية في حياتك.

باختصار، تُساعد توكيدات الامتتان بالتركيز على الجوانب الإيجابية لحياتك، والتغلب على الأفكار والعواطف السلبية، وبناء ممارسة يومية للامتتان، وعيش حياة أكثر إيجابية وإرضاءً.

وإليك بعض التوكيدات حول الامتتان:

«أنا ممتن للبركات في حياتي»

يُساعد هذا التوكيد على التركيز على الجوانب الإيجابية لحياتك وتقدير البركات التي لديك فمن خلال تكرار هذا التوكيد، يمكنك البدء في تنمية عقلية الامتتان والتقدير للأشخاص والأشياء من حولك، والتي ستُساعدك في تقليل التوتر، وزيادة هرمون السعادة.

«اخترت التركيز على الخير في كل

موقف»

يُساعد هذا التوكيد على تحويل عقليتك بعيداً عن الأفكار السلبية نحو الأفكار الإيجابية من خلال التركيز على الخير في جميع الحالات، ستبدأ في رؤية الجوانب الإيجابية لحياتك، وتقدير الدروس والفرص التي يمكن أن تجلبها التحديات لك.

«أنا ممتن للأشخاص الذين يدعمونني»





سيُساعدك هذا التوكيد على تقدير الأشخاص في حياتك الذين يجلبون لك الفرح والدعم وجذب المزيد منهم؛ فمن خلال التعبير عن الامتنان لهؤلاء الأشخاص تقوي علاقاتك بهم، وتجذب أشخاصًا داعمين لك بحياتك أكثر.

«أنا أقدر الملذات البسيطة في الحياة»

يُساعد هذا التوكيد على تقدير الأشياء الصغيرة في الحياة التي تجلب لك الفرح والسعادة، ومن خلال التركيز على الملذات البسيطة في الحياة، ستصبح أكثر وعيًا وحضورًا في حياتك اليومية مما سيُساعد على تقليل التوتر وزيادة سعادتك.

«أنا ممتن للفرص التي تأتي في طريقي»

يُساعد هذا التوكيد على رؤية الجانب الإيجابي للفرص والخبرات الجديدة من خلال التركيز على الفرص التي تأتي في طريقك، كما يجعلك أكثر انفتاحًا وراغبًا في المخاطرة مما سيؤدي إلى النمو الشخصي والإنجاز.

«أنا ممتن لصحتي ورفاهيتي»

يُساعد هذا التوكيد على تقدير صحتك الجسدية والعاطفية، والاعتراف بأهمية الرعاية الذاتية من خلال التركيز على هذا التوكيد تُصبح أكثر وعيًا بصحتك وملتحمسًا للاعتناء بنفسك.

«أنا ممتن لفرص التعلم والنمو»





يُساعد هذا التوكيد على تقدير التحديات وفرص النمو التي تأتي في طريقك، فمن خلال التركيز على هذا التوكيد تُصبح أكثر مرونة وانفتاحًا على التجارب الجديدة؛ مما سيؤدي بك إلى النمو الشخصي والإنجاز أكثر.

«أنا ممتن لجمال وخيرات العالم»

يُساعدك هذا التوكيد على تقدير العالم والجمال والطبيعة والخيرات الموجودة من حولك، ومن خلال التركيز على هذا التوكيد يمكنك أن تصبح أكثر وعياً وحضوراً في الطبيعة مما سيساعد في تقليل التوتر وزيادة السعادة.

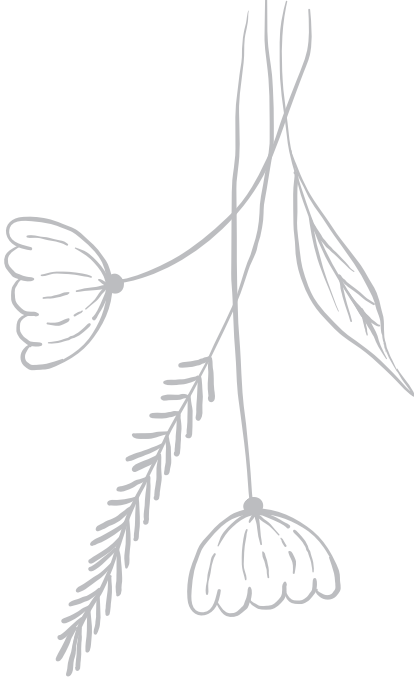
«أقدر الوفرة في حياتي وأشاركها مع الآخرين»

يُساعد هذا التوكيد على الانتباه للوفرة في حياتك وتنمية روح الكرم والعطاء، من خلال التعبير عن الامتنان لما لديك ومشاركته مع الآخرين يمكنك بناء علاقات أقوى، والشعور بمن حولك أكثر.

«أنا ممتن للتجارب التي شكّلتني إلى ما أنا عليه اليوم»

يُساعد هذا التوكيد على تقدير التجارب، الإيجابية والسلبية التي شكّلت حياتك فمن خلال التركيز على هذا التوكيد سيجعلك تصبح أكثر مرونة وقبولاً لماضيك، وأن تُطور إحساسًا بالامتنان للدروس والفرص التي جاءت في طريقك.





الفصل الرابع عشر

« حياة سعيدة ومرضية »







توكيدات جذب الحظ :

كيف يمكن أن تُساعدك توكيدات جذب الحظ؟

سُتُساعدك توكيدات جذب الحظ من خلال تشكيل أفكارك ومعتقداتك، والتي بدورها سُسُشكل أفعالك وتجاربك فعندما نركز على التوكيدات الإيجابية المتعلقة بالخط والوفرة، يمكننا تحويل عقليتنا إلى عقلية أكثر إيجابية وتفاناً، والتي بدورها ستجذب المزيد من التجارب والفرص الإيجابية في حياتنا.

إليك كيف يُمكن أن تساعد التوكيدات في جذب الخط:

تُساعد توكيدات جذب الخط في تركيز أفكارنا وطاقتنا على النتائج الإيجابية؛ فمن خلال تكرار التوكيدات الإيجابية المتعلقة بالخط يمكننا تركيز أفكارنا وطاقتنا على النتائج والفرص الإيجابية، والتي سُسُساعد في جذب المزيد من الخط السعيد إلى حياتنا.





كما تُساعد في التغلب على المعتقدات المقيدة والحديث السلبي عن الذات؛ ففي كثير من الأحيان يمكن لمعتقداتنا المقيدة وحديثنا السلبي الداخلي أن يمنعنا من جذب الحظ والوفرة.

وباستخدام التوكيدات لاستبدال هذه الأفكار السلبية بأفكار إيجابية يمكننا البدء في تحويل عقليتنا إلى عقلية أكثر إيجابية وتفاؤلاً.

كما تُساعد في بناء الثقة بالنفس والإيمان بقدرتنا على جذب الحظ، فمن خلال تكرار التوكيدات الإيجابية المتعلقة بالخط والوفرة يمكننا بناء الثقة بالنفس والإيمان بقدرتنا على جذب التجارب والفرص الإيجابية إلى حياتنا.

باختصار.. إنها تساعد في إبقائنا متحمسين ومركزين على أهدافنا ورغباتنا، ونركز على اتخاذ إجراءات لتحقيق هذه الأهداف، والتي ستُساعد في جذب المزيد من التجارب وفرص الحظوظ إلى حياتنا.

ولأننا نجذب ما نفكر به باستمرار؛ فمن المهم إعادة تشكيل أفكارنا ومعتقداتنا حول الحظ.

وإليك هذه التوكيدات التالية لمُساعدتك على جذب الحظ:

«أنا محظوظ في جميع جوانب حياتي»

يُساعد هذا التوكيد على تنمية عقلية الحظ والوفرة؛





فمن خلال التركيز على هذا التوكيد يمكنك البدء في رؤية الجوانب الإيجابية لحياتك، وجذب المزيد منها.

**«أنا على ثقة من أن خالقي يُساندني
ويجلب لي الفرص التي أحتاجها»**

يساعد هذا التوكيد على التخلي عن مخاوفك وشكوكك والثقة في الله تعالى، فمن خلال التركيز على هذا التوكيد تُصبح أكثر انفتاحًا وانتباهًا وتقبلاً للفرص التي تأتي في طريقك.

**«أنا منفتح على تجارب وفرص جديدة
تجلب لي الحظ»**

يُساعد هذا التوكيد على أن تصبح أكثر انفتاحًا واستعدادًا للمخاطرة، ومن خلال التركيز على هذا التوكيد يُمكنك أن تصبح أكثر تقبلاً للتجارب والفرص الجديدة التي يمكن أن تجلب لك الحظ السعيد.

**«أنا محاط بالطاقة الإيجابية والحظ
السعيد»**

يُساعد هذا التوكيد على جذب الطاقة الإيجابية والحظ السعيد إلى حياتك؛ فمن خلال التركيز على هذا التوكيد يُمكنك أن تصبح أكثر وعياً بالطاقة الإيجابية من حولك، وجذب المزيد منها إلى حياتك.





«أنا ممتن للحظ السعيد الذي يأتي في طريقي»

يُساعد هذا التوكيد على التعبير عن الامتنان للحظ السعيد الذي تتمتع به في حياتك، ومن خلال التركيز على هذا التوكيد، تصبح أكثر وعياً بالبركات في حياتك، وتجذب المزيد من الحظ والوفرة.

«أنا دائماً في المكان المناسب وفي الوقت المناسب»

يُساعد هذا التوكيد على الإيمان بأنك دائماً في المكان المناسب وفي الوقت المناسب لجذب الحظ والفرص؛ فمن خلال التركيز على هذا التوكيد تُصبح أكثر وعياً بالفرص من حولك، وتجذب المزيد من الحظ.

«الحظ في جانبي وأنا ممتن لذلك»

يُساعد هذا التوكيد على التعبير عن الامتنان للحظ في حياتك، ومن خلال التركيز على هذا التوكيد، تُصبح أكثر وعياً بالبركات في حياتك، وتجذب المزيد من الطاقة الإيجابية والحظ السعيد.

«أنا واثق من قدرتي على جذب الحظ والوفرة»

يُساعد هذا التوكيد على بناء الثقة بالنفس والإيمان بقدرتك على جذب الحظ والوفرة؛ فمن خلال التركيز على





هذا التوكيد تصبح أكثر تمكينًا وتحفيزًا لتحقيق أهدافك،
وجذب المزيد من الحظ السعيد.

**«أنا محاطٌ بأشخاص إيجابيين وداعمين
يجلبون لي الحظ والنجاح»**

يُساعد هذا التوكيد على جذب الأشخاص الإيجابيين
والداعمين إلى حياتك؛ فمن خلال التركيز على هذا التوكيد
تُصبح أكثر وعيًا بالأشخاص من حولك الذين يجذبون المزيد
من الطاقة الإيجابية والحظ السعيد.

**«أنا منفتح على تلقي بركات وفرص غير
متوقعة ومنتوقعة»**

يُساعد هذا التوكيد على أن تصبح أكثر تقبلًا للبركات
والفرص غير المتوقعة والمنتوقعة التي تأتي في طريقك؛
فمن خلال التركيز على هذا التوكيد تُصبح أكثر انفتاحًا
واستعدادًا للمخاطرة، مما سيؤدي إلى مزيد من الحظ في
حياتك.







الفصل الخامس عشر « أظهر أحلامك »







توكيدات قانون الجذب :

تُساعد التوكيدات في قانون الجذب من خلال تشكيل أفكارنا ومعتقداتنا، والتي بدورها تؤثر على الطاقة التي تتبعث منا، والتجارب التي نجذبها في حياتنا.

ينصُّ قانون الجذب على أننا نجذب إلى حياتنا ما نركز عليه ونؤمن به، وباستخدام التوكيدات للتركيز على النتائج والمعتقدات الإيجابية، يمكننا مواءمة طاقتنا مع ما نريد جذبُه في حياتنا.

وإليك كيف يمكن أن تُساعد التوكيدات في قانون الجذب:
أولاً: تُساعدك في تركيز أفكارك على ما تريد جذبُه، فباستخدام التوكيدات للتركيز على النتائج والرغبات الإيجابية يمكنك مواءمة أفكارك مع ما تريد جذبُه في حياتك؛ مما يؤدي إلى جذب المزيد من التجارب والفرص الإيجابية التي تتماشى مع رغباتك.

كما تجعل طاقتك تتواءم مع ما تريد جذبُه؛ لأنها تُساعدك





على مواءمة أفكارك وعواطفك وأفعالك مع ما تريد جذبه إلى حياتك.

بحيث تصدر طاقة إيجابية تجذب المزيد من التجارب والفرص الإيجابية، والتغلب على المعتقدات المقيدة والحديث السلبي الداخلي؛ لأنه يمكن لمعتقداتنا المقيدة وحديثنا السلبي عن الذات أن يمنعا من جذب ما نرغب فيه، وباستخدام التوكيدات لاستبدال هذه الأفكار والمعتقدات السلبية بأفكار ومعتقدات إيجابية يمكننا تحويل عقليتنا إلى عقلية أكثر إيجابية وتفاؤلاً تجعلنا نجذب رغباتنا بسهولة.

وتُساعدنا أيضًا في بناء الثقة بالنفس والإيمان بقدرتنا على الجذب؛ فمن خلال تكرار التوكيدات المتعلقة برغباتنا يمكننا بناء الثقة بالنفس والإيمان بقدرتنا على جذب ما نريد.

مما يُساعدنا في زيادة حافظتنا والتركيز على اتخاذ إجراءات وقرارات؛ لتحقيق أهدافنا.

وإليك هذه التوكيدات حول قانون الجذب لجذب أي شيء تريده:

«أنا مغناطيس قوي لأهدافي، ويمكنني جذب أي شيء أرغب فيه»

سيُساعدك هذا التوكيد في بناء الثقة بالنفس، والإيمان بقدرتك على جذب ما تريد؛ فمن خلال التركيز على هذا





التوكيد يمكنك تنمية عقلية إيجابية تتماشى مع قانون
الجذب، وتزيد من قدرتك على جذب ما تريد في حياتك.

**«أنا أستحق كل الوفرة والازدهار التي
تقدمها لي الحياة»**

سيُساعدك هذا التوكيد في التغلب على المعتقدات
المقيدة والحديث السلبي عن الذات الذي قد يمنعك من
جذب ما تريد؛ فمن خلال التركيز على هذا التوكيد يُمكنك
تنمية عقلية الوفرة، وجذب المزيد من التجارب والفرص
الإيجابية في حياتك.

**«أنا واثق من أن الحياة تتأمر لتجلب لي
ما أرغب فيه»**

سيُساعدك هذا التوكيد بالإيمان بقانون الجذب وفي
الحياة؛ فمن خلال التركيز على هذا التوكيد تصبح أكثر
انفتاحاً وتقبلاً للفرص والتجارب التي تأتي في طريقك، مما
سيزيد من قدرتك على جذب ما تريد.

**«أنا ممتن لكل البركات في حياتي والوفرة
التي تأتي إليّ»**

سيُساعد هذا التوكيد في تنمية عقلية الامتنان والتقدير
لكي تجذب المزيد من الطاقة والتجارب الإيجابية في
حياتك؛ فمن خلال التركيز على هذا التوكيد تصبح أكثر وعياً
بالبركات في حياتك، وتجذب المزيد من الوفرة والازدهار.





«أنا أجدب كل ما أرغب فيه بسهولة وسعادة»

يساعدك هذا التوكيد في مواءمة طاقتك مع ما تريد
جذبه، وخلق الاهتزاز الإيجابي والمبهج لجذب المزيد مما
ترغب فيه في حياتك.

«أنا أجدب حياة أحلامي بكل فكر وشعور وحركة أقوم بها»

سيُساعدك هذا التوكيد في مواءمة أفكارك وعواطفك
وأفعالك مع ما تريد جذبه؛ فمن خلال التركيز على هذا
التوكيد ستُصبح أكثر وعياً بالطاقة التي تنبعث منك، وتجذب
المزيد مما ترغب فيه في حياتك.

«أنا محاطٌ بالطاقة الإيجابية والأشخاص الداعمين الذين يساعدونني في جذب ما أرغب فيه»

سيُساعدك هذا التوكيد في جذب الطاقة الإيجابية والناس
الداعمين إلى حياتك، وأن تصبح أكثر وعياً بالأشخاص من
حولك، وتجذب المزيد من التجارب والفرص الإيجابية.

«أنا منفتح على تلقي الوفرة بجميع

أشكالها ومن مصادر غير متوقعة»

سيُساعدك هذا التوكيد على أن تكون أكثر انفتاحاً وتقبلاً
للفرص والخبرات غير المتوقعة، وأن تصبح أكثر وعياً بالوفرة





من حولك، وتجذب المزيد من التجارب والفرص الإيجابية.

**«أنا ممتن للتحديات والعقبات التي
تُساعدني على النمو وجذب ما أرغب
فيه»**

سيُساعدك هذا التوكيد في رؤية التحديات والعقبات
كفرص للنمو والتعلم وتنمية عقلية إيجابية؛ لتجذب المزيد
من التجارب والفرص الإيجابية.

**«أنا أجذب ما أرغب فيه بسهولة وفي
توقيت مثالي»**

سيُساعدك هذا التوكيد في التحرر من أي تعلق بالنتائج
والثقة في التوقيت الإلهي؛ فمن خلال التركيز على هذا
التوكيد سوف تتحلى بالصبر وقبول العملية، وجذب المزيد
من التجارب والفرص الإيجابية.







الفصل السادس عشر

« تخلص من مخاوفك »





>





توكيدات التحرر من المخاوف :

عندما يتعلق الأمر بالتحرر من المخاوف؛ فالتوكيدات أداة جبارة لمساعدتك على تغيير طريقة تفكيرك وإعادة برمجة عقلك الباطن.

إليك بعض الطرق التي يمكن أن تُساعد بها التوكيدات في التحرر من الخوف:

● إعادة صياغة الأفكار السلبية:

غالبًا ما ينشأ الخوف من الأفكار والمعتقدات السلبية عن أنفسنا والعالم من حولنا؛ لذلك فالتوكيدات ستُساعدك جدًا في إعادة صياغة هذه الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، وتقليل الخوف والقلق.

● زيادة الثقة بالنفس:

غالبًا ما ينبع الخوف من نقص الثقة بالنفس؛ لذلك





فالتوكيدات ستُساعدك في تعزيز ثقتك بنفسك من خلال تذكيرك بنقاط قوتك وقدراتك وصفاتك الإيجابية.

● خلق الشعور بالأمان:

الخوف يجعلنا نشعر بعدم الأمان والضعف؛ لذلك فالتوكيدات ستُساعدك في خلق شعور بالأمان والطمأنينة والسلام من خلال تذكيرك بأنك قادر على التعامل مع كل ما يأتي في طريقك.

● التركيز على النتائج:

الخوف يستهلك طاقتك بالكامل؛ مما يجعل من الصعب التركيز على أي شيء آخر؛ لذلك فالتوكيدات ستُساعدك في تحويل تركيزك من الخوف إلى النتائج الإيجابية. وإليك بعض التوكيدات التي ستُساعدك في التحرر من الخوف:

**«أنا أتحرر من مخاوفي وأُطلق العنان
لثقتي في قدراتي»**

سيُساعدك هذا التوكيد في بناء الثقة بنفسك مما يسمح لك بمواجهة التحديات بسهولة أكبر.

«أنا آمن»

سيُساعدك هذا التوكيد في تخفيف مشاعر القلق، وتعزيز الشعور بالأمان والسلام الداخلي.





«أنا قادر على التعامل مع أي موقف يأتي في طريقي»

هذا التوكيد سيُساعدك في بناء المرونة، والقدرة على التعامل مع التوتر والتحديات التي قد تأتي في طريقك.

«أنا أتخلص من الحاجة للتحكم في كل شيء»

سيُساعد هذا التوكيد في التخلي عن الكمال والحاجة إلى التحكم في كل شيء؛ مما سيُحررك من مشاعر القلق والتوتر.

«أنا منفتح على التجارب والفرص الجديدة»

سيُساعدك هذا التوكيد في التغلب على الخوف ومقاومة التغيير؛ مما يسمح لك باغتنام فرص وتجارب جديدة.

«أنا أثق في خالقي لإرشادي»

سيُساعدك هذا التوكيد في التحرر من الحاجة إلى القلق والتحكم في النتائج باستمرار؛ مما يسمح لك بالثقة في الله والإيمان بأن كل شيء يحدث لك هو للأفضل.

«أنا محاطٌ بالحب والدعم»

سيُساعدك هذا التوكيد في تخفيف مشاعر الوحدة أو العزلة، وتعزيز الشعور بالاتصال والدعم من حولك.





«أنا أتحرر من الماضي، وأحتضن اللحظة الحالية»

سيُساعدك هذا التوكيد في التخلي عن الصدمات
السابقة أو التجارب السلبية التي سببت لك الخوف والقلق،
ويمكنك من التركيز على اللحظة الحالية.

«أنا أستحق الحب والسعادة»

سيُساعدك هذا التوكيد في بناء احترام ذاتك، وتقدير
نفسك أكثر، وتقليل مشاعر الخوف وانعدام الأمن.

«أنا قوي ومرن»

سيُساعدك هذا التوكيد في بناء القوة الداخلية والمرونة
مما سيُساعدك على مواجهة التحديات بسهولة وثقة أكبر.

«أنا أثق في حدسي وتوجيهاتي الداخلية»

سيُساعد هذا التوكيد في تعزيز الثقة في ذاتك وحدسك
مما سيُقلل من مشاعر الخوف وعدم اليقين.

«أتحرر من الحاجة لمقارنة نفسي بالآخرين»

سيُساعدك هذا التوكيد في التخلص من الشعور بعدم
الكفاية أو الخوف من عدم تقبل الآخرين لك وتعزيز الشعور
بقبول وحب ذاتك أكثر.





«أنا قادر على التغلب على أي عقبة»

سيُساعدك هذا التوكيد في بناء شعور بالعزم والمثابرة؛
مما يسمح لك بالتغلب على المخاوف والعقبات بسهولة أكبر.

«أنا ممتن لكل البركات في حياتي»

سيُساعدك هذا التوكيد في تعزيز عقلية إيجابية،
والامتنان للأشياء الجيدة في حياتك مما يُقلل من مشاعر
الخوف والقلق.









توكيدات حب الذات :

التوكيدات هي أداة قوية وفعالة لتنمية حب الذات وقبول نفسك وتقديرها لما أنت عليه، بما في ذلك نقاط قوتك وضعفك.

سُساعدك التوكيدات على تغيير طريقة تفكيرك، والتركيز على الحديث الذاتي الإيجابي الذي سيُحسن من احترامك لذاتك، ويعزز حبك لنفسك.

إليك كيف يمكن أن تُساعدك التوكيدات في حب الذات:

● تعزيز الحديث الذاتي الإيجابي:

سُساعدك على إعادة صياغة الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي؛ فمن خلال تكرار التوكيدات الإيجابية يمكنك تدريب عقلك على التركيز على نقاط قوتك ومواهبك وصفاتك الإيجابية.





● زيادة الوعي الذاتي:

سُتساعدك التوكيدات على أن تصبح أكثر وعياً بأفكارك ومشاعرك.

فمن خلال الانتباه إلى حديثك الذاتي يُمكنك تحديد أي أنماط سلبية متكررة للحديث الذاتي، واستبدالها بتوكيدات إيجابية.

● تشجيعك على قبول نفسك أكثر:

سُتساعدك على قبول نفسك لما أنت عليه تمامًا دون الانتظار أن تصبح أفضل لتحب أو تتقبل نفسك، وكذلك تتقبل عيوبك ونقاط ضعفك من خلال الاعتراف بنقاط ضعفك، والتركيز على نقاط قوتك كما تُمكنك من تطوير نظرة أكثر توازناً وإيجابية عن نفسك.

● تعزيز احترام الذات:

سُتساعدك التوكيدات أيضاً في تعزيز احترامك لذاتك من خلال تذكيرك بقيمتك؛ فمن خلال تكرار التوكيدات الإيجابية سوف تُنمي الشعور بقيمة ذاتك والثقة بنفسك أكثر.

وإليك بعض التوكيدات التي سُتساعدك في حب ذاتك:

«أنا أستحق الحب والاحترام»





سيُساعدك هذا التوكيد على إدراك أنك تستحق الحب والاحترام من نفسك، ومن الآخرين وتحسين احترامك لذاتك، وتعزيز الشعور بقيمة الذات.

«أنا كافٍ تمامًا كما أنا»

سيُساعدك هذا التوكيد على التخلي عن مشاعر عدم الكفاية أو الحاجة إلى أن تكون مثاليًا، وعلى الإيمان بأنك كامل بالفعل تمامًا كما أنت.

«أنا أحب وأقبل نفسي دون قيد أو شرط»

سيُساعدك هذا التوكيد على قبول وحب ذاتك أكثر، والتخلي عن الحكم الذاتي والنقد؛ وبدلاً من ذلك التركيز على قبول نفسك وحبها لما أنت عليه.

«أنا أثق في حدسي وحكمتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على الثقة بحدسك الداخلي، والشعور بمزيد من الثقة بقراراتك وأفعالك مما سيُحسن إحساسك العام بقيمتك.

«اخترت إعطاء الأولوية لاحتياجاتي

الخاصة وسعادتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على إدراك أهمية الرعاية الذاتية والتعاطف مع الذات، ويشجعك على إعطاء الأولوية لاحتياجاتك الخاصة، والاعتناء بنفسك جسديًا وعاطفيًا وعقليًا.





«أنا فخور بنفسي وإنجازاتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على تقدير إنجازاتك والشعور بالفخر بنفسك، ويُساعدك أيضاً في تحسين احترامك لذاتك، وتعزيز الشعور بقيمة ذاتك والثقة بنفسك أكثر.

«أنا أستحق الرحمة واللفظ»

سيُساعدك هذا التوكيد على إدراك أهمية معاملة نفسك بلطف ورحمة، والتخلي عن النقد الذاتي والأحكام السلبية عن نفسك، والتركيز بدلاً من ذلك على حب الذات والرعاية الذاتية.

«أسامح نفسي على أخطاء الماضي،

وأتححرر من أي شعور بالذنب أو العار»

سيُساعدك هذا التوكيد على التخلي عن أي مشاعر سلبية أو حكم ذاتي يتعلق بأخطاء أو ندم الماضي، وتتمية التعاطف مع الذات والتسامح مع الذات.

«أنا أثق في طريقي ورحلتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على التخلي عن المقارنة أو الشعور بعدم الكفاية فيما يتعلق بإنجازات الآخرين، والتعرف على مسارك الفريد، ورحلتك في الحياة والثقة بها.

«أنا ممتنٌ لجميع التجارب التي أوصلتني

إلى ما أنا عليه اليوم»

سيُساعدك هذا التوكيد على تنمية الامتتان والتقدير





لتجارب حياتك الإيجابية والسلبية، والتعرف على الدروس،
وفرص النمو في جميع المواقف.

«أنا واثق من قيمتي»

سيُساعدك هذا التوكيد على التعرف على قيمتك أكثر،
والتخلي عن مشاعر عدم الكفاية أو الشك الذاتي، وبدلاً من
ذلك التركيز على نقاط قوتك وصفاتك الإيجابية.





الفصل الثامن عشر

تمارين التوكيدات والجذب







تمارين لجعل التوكيدات جزءاً من روتينك اليومي :

التوكيدات وتمارين الجذب التي سأقدمها في هذا الكتاب هي أدوات قوية جداً وفعّالة بالرغم من بساطتها لمساعدتك على تغيير طريقة تفكيرك، وجذب التجارب الإيجابية، وخلق الحياة التي تريدها.

لأنه من خلال ممارسة هذه التمارين باستمرار، ستتعلم كيف تحوّل أفكارك ومعتقداتك نحو الإيجابي ومواءمة أفعالك ونواياك مع أهدافك، وتنمية الشعور بالامتنان والوفرة في حياتك؛ لجذب الحياة التي تريدها.

وسواء كنت تريد تحسين علاقاتك أو تعزيز ثقتك بنفسك أو تحقيق أهدافك المهنية؛ فإن التوكيدات وتمارين الجذب في هذا الكتاب ستساعدك على الاستفادة من قوتك الداخلية، وجذب التجارب الإيجابية، والفرص والحياة التي تستحقها.





لأنه من خلال الممارسة المستمرة، واستخدام هذه الأدوات سوف تستطيع جذب الحياة التي تريدها حقًا.

● تمرين المرأة:

يُعتبر تمرين المرأة طريقة قوية؛ لتعزيز التوكيدات الإيجابية، وتحسين ثقتك بنفسك واحترامك لذاتك، وإليك طريقة استخدام هذا التمرين خطوة بخطوة:

١- اختر توكيدك: ابدأ باختيار توكيد إيجابي يتماشى مع ما تريد.

يمكن أن يكون أي توكيد ليس هناك قواعد أو حواجز المهم أن تصدقه، وأن يكون ما تريده حقًا مثلًا: «أنا واثق وقادر «أو» أنا جدير بالحب والاحترام»، اختر توكيدًا من التوكيدات التي سبق وذكرتها أو أي توكيد آخر يبدو واقعيًا وذات مغزى بالنسبة لك.

٢- قف أمام المرأة: ابحث عن مكان هادئ؛ حيث يمكنك الوقوف أمام المرأة براحة.. قد يكون في غرفة نومك أو حمامك أو أي مكان خاص آخر تشعر فيه بالراحة.

٣- انظر إلى عينيك: بمجرد أن تكون أمام المرأة، خذ نفسًا عميقًا، وانظر إلى عينيك، وحاول الحفاظ على التواصل البصري مع نفسك طوال التمرين.

٤- كرر توكيدك: أثناء النظر في عينيك، كرر التوكيد الذي اخترته بصوت عالٍ، وردد ببطء وباقتناع وإخلاص.





كرر التوكيد عدة مرات؛ حتى تبدأ في الشعور بتأثيره الإيجابي عليك.

٥- تخيّل: بينما تكرر توكيدك حاول أن تتخيّل نفسك تعيشه حقًا.

تخيّل نفسك واثقًا وقادرًا وجديرًا بالحب والاحترام، واسمح لنفسك بالشعور بالمشاعر الإيجابية المرتبطة بتوكيدك.

٦- الممارسة بانتظام: يكون تمرين المرأة أكثر فعالية عند ممارسته بانتظام؛ لذلك حاول دمج هذا التمرين في روتينك اليومي.

مثلاً: في الصباح عند استعدادك للذهاب للعمل أو قبل النوم عند استعدادك للنوم، ومع الوقت والممارسة ستبدأ في ملاحظة تحول إيجابي في ثققتك بنفسك واحترامك لذاتك ومسار حياتك.

وتذكّر أن تكون صبورًا ولطيفًا مع نفسك، وأنت تُمارس هذا التمرين؛ لأنه قد يستغرق الأمر وقتًا لاستيعاب الرسائل الإيجابية التي تكررهما، ولكن من خلال الممارسة والاستمرار ستبدأ في رؤية الفوائد حتمًا.

تمرين كتابة التوكيدات:

١- استخدم لغة إيجابية: يجب أن تركز على ما تريد، وليس على ما لا تريده.





٢- اكتبها بتقنية ٣- ٦- ٩: اختر جملة أو جملتين قصيرتين،
وتحتوي على ما ترغب به، وكتبها ٣ مرات بالصباح، و٦
مرات بوسط اليوم، و ٩ مرات قبل النوم.
مثلاً: لنفترض أنك اخترت التوكيد التالي:
«أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين»
اكتبه بالشكل التالي:

● عند الاستيقاظ:

- ١- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٢- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٣- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.

● في وسط يومك:

- ١- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٢- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٣- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٤- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٥- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٦- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.





● قبل النوم:

- ١- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٢- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٣- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٤- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٥- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٦- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٧- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٨- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.
- ٩- أنا ثابت في روتين التمارين، وأحرز تقدماً في كل تمرين.





١- اجعلها شخصية: استخدم عبارات «أنا»؛ لتخصيص توكيداتك، وجعلها أكثر قوة هذا يُساعدك على ملكية التوكيد، وتعزيز الإيمان بنفسك أكثر.

٢- استخدم المضارع: اكتب التوكيدات كما لو كانت حصلت بالفعل على ما تريد هذا يُساعدك على تجسيد التوكيد والشعور بحقيقته.

٣- استخدم لغة محددة: استخدم لغة تستطيع فهمها، وتؤثر عليك بشكل إيجابي.

٤- اجعلها قابلة للتصديق: يجب أن تكون التوكيدات حول ما تريده، ولكن مع ذلك قابلة للتصديق أيضاً، اختر التوكيدات التي تدعمك، ولكن لا تُشعرك بأنك بعيد المنال تماماً.

٥- كررها بانتظام: كرر كتابة توكيداتك بانتظام طوال اليوم يُساعد هذا في تعزيز الإيمان بنفسك.

● تمرين الجرة أو إناء التوكيدات:

١- جمع المستلزمات: لإنشاء جرة التوكيدات ستحتاج إلى جرة أو إناء وقطع صغيرة من الورق وقلم لكتابة توكيداتك.

٢- اكتب التوكيدات: اكتب التوكيدات الإيجابية التي يتردد صداها معك على قطع الورق الصغيرة، يمكنك كتابة توكيدات تتعلق بأي مجال من مجالات حياتك مثل: العمل أو العلاقات أو النمو الشخصي فقط تأكد من استخدام لغة إيجابية وإبقاء توكيداتك قصيرة وبسيطة.





٣- املأ الجرة: بمجرد كتابة العديد من التوكيدات قم بطيها ووضعها في الجرة، يمكنك أيضاً تزيين الجرة أو إضافة ملصقات أو زخارف أخرى إذا أردت.

٤- استخدم الجرة: كلما احتجت إلى تعزيز الإيجابية أو الدافع، افتح الجرة واسحب توكيداً عشوائياً، واقرأه بصوت عالٍ لنفسك، وخذ بعض الأنفاس العميقة للسماح للتوكيد بالوصول إلى عقلك اللاواعي.

ويمكنك أيضاً اختيار التركيز على توكيد واحد يومياً أو أسبوعياً، وتكراره لنفسك عدة مرات على مدار اليوم.

٥- قم بتحديث الجرة: بمرور الوقت يمكنك إضافة توكيدات جديدة إلى الجرة أو استبدال تلك التي لم تعد تتماشى مع ما تريد.

تمرين جرة التوكيدات أداة قوية لتغيير طريقة تفكيرك والتركيز على الحديث الذاتي الإيجابي؛ فمن خلال تذكير نفسك بانتظام بصفاتك وتطلعاتك الإيجابية، يمكنك تنمية نظرة أكثر ثقة وتفاؤلاً للحياة.

• تمرين بطاقات التوكيدات:

١- اختر بطاقاتك: هناك العديد من بطاقات

التوكيدات المختلفة المتاحة يمكنك شراءها جاهزة أو نسخها من الإنترنت أو صنعها.





عند اختيار مجموعة من البطاقات تتماشى معك ومع أهدافك.

٢- اخلط المجموعة: بمجرد أن تحصل على مجموعة البطاقات الخاصة بك قم بخلطها.

٣- اختر بطاقة: اختر بطاقة واحدة من المجموعة بشكل عشوائي، اقرأ التوكيد على البطاقة، وخذ لحظة للتفكير في معناه وتأثيره عليك.

٤- كرر التوكيد: كرر التوكيد لنفسك عدة مرات إما بصمت أو بصوت عالٍ، وتخيل نفسك تعيش هذا التوكيد حقاً، ولاحظ كيف يجعلك تشعر.

٥- حدد نية: بناءً على التوكيد الذي اخترته حدد نية ليومك أو أسبوعك ما هي الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لعيش التوكيد وجعله حقيقة في حياتك؟

٦- كرر العملية: يمكنك تكرار هذه العملية يومياً أو أسبوعياً، واختيار بطاقة جديدة في كل مرة، والتركيز على توكيد مختلف.

وبمرور الوقت قد تجد أن بعض التوكيدات لها تأثير عليك أكثر من غيرها؛ لأنه كلما تماشى التوكيد معك كلما كان أكثر فعالية؛ لذلك جرب إلى أن تكتشف ما هي التوكيدات المناسبة لك أكثر.



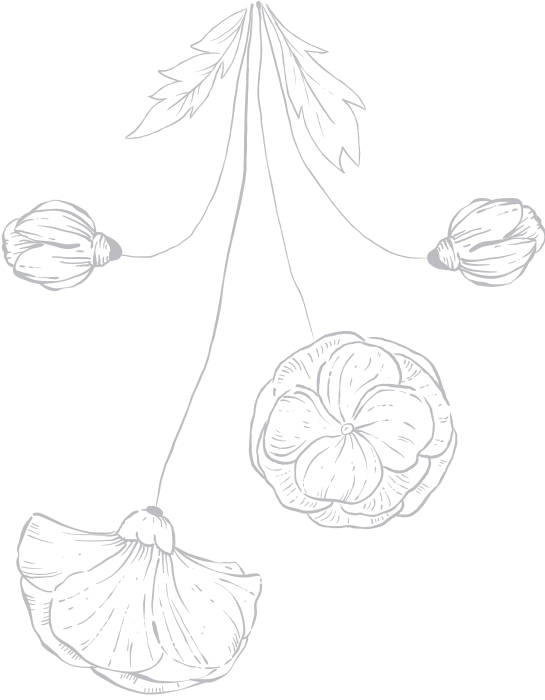


● تمرين التأمل والتوكيدات:

- ١- اختر توكيداً له تأثير عليك ومناسب لما تريد .
- ٢- ابدأ التأمل: بمجرد اختيار توكيدك، ابدأ ممارسة التأمل الخاصة بك قد يكون هدف هذا التأمل؛ لتنمية المزيد من السلام أو الفرح أو للتحرر الأفكار أو المشاعر السلبية.
- ٣- ركز على أنفاسك: ابدأ ممارسة التأمل بالتركيز على أنفاسك؛ حُدْ أنفاساً عميقة وبطيئة، وتخيل التوكيد يملأ جسمك بكل شهيق، ويتوسع في الكون مع كل زفير.
- ٤- كرر التوكيد: بينما تستمر في التركيز على أنفاسك، كرر التوكيد لنفسك في ذهنك، تخيل كلمات التوكيد تفرق في عقلك الباطن، وتصبح جزءاً من كيائك.
- ٥- تخيل التوكيد: تخيل نفسك تعيش هذا التوكيد مع تجربة المشاعر الإيجابية التي يثيرها.
- ٦- حافظ على التركيز: إذا بدأ عقلك في التشتت أو نشأت أفكار سلبية، أعد تركيزك بلطف إلى التوكيد وأنفاسك لا تحكم على نفسك عند تشتت أفكارك، ما عليك سوى الاعتراف بها، وإعادة انتباهك إلى اللحظة الحالية.







خاتمة







وفي الختام ، فإن «التوكيدات» هي ممارسة بسيطة، ولكنها فعالة، ولها تأثير عميق على كل مجال من مجالات حياتنا.

فمن خلال التكرار المنتظم للتوكيدات الإيجابية يمكننا إعادة برمجة عقلنا الباطن، وتنمية نظرة أكثر إيجابية وتفاؤلاً للحياة.

وهذا الكتاب يُعد دليلاً شاملاً لكيفية استخدام التوكيدات، فقد ذكرنا توكيدات محددة لمجالات مختلفة من الحياة مثل: الصحة، والعلاقات والوظيفة، والنمو الشخصي والتحرر.. كما تضمن تمارين عملية لمساعدتك على دمج التوكيدات في روتينك اليومي، وجعلها جزءاً منتظماً من ممارساتك اليومية.

كما أود أيضاً أن أعرب عن خالص امتناني لوصولك هنا والتزامك برحلة اكتشاف الذات والنمو الشخصي هذه، ولالتزامك بقراءة الكتاب وتطبيق ما بداخله.





وأتمنى لك أن تستمر في استخدام الأدوات المكتسبة
من هذا الكتاب؛ لخلق حياة مليئة بالفرح والوفرة والإنجاز.
وتذكر أن القدرة على تغيير حياتك هي بداخلك،
والتوكيدات برغم من بساطتها إلا هي أداة قوية لمساعدتك
على تسخير تلك القوة، وجذب الحياة التي تريدها حقاً،
واعلم أنه يمكنك جذب المعجزات عليك فقط أولاً الإيمان
بها.

