

## برنامج تعزيز صورة ذهنية جديدة في جانب معين

- هذا البرنامج يخدم تغيير الصورة الذهنية للذات.
- استخدم النوتة لمتابعة نفسك أثناء البرنامج، لاحظ التغييرات التي تحدث ودونها
- لا تكتفي بالملاحظات البسيطة حاولي ان يكون تدوينك بإسهاب حتى عند التطبيق.

اضيفي سلوك جديد في مخزن السلوكيات كاستجابة لأي حدث خارجي يقاوم صورتك الجديدة	حددي تمرين جسدي او تأمل أو بوغا تقومين به ٣ أيام في الأسبوع على الأقل - ابدئي من اليوم	اليوم اكتبي سيناريو كامل عن الصورة الذهنية التي تريد ان تعيشها بإسهاب وابدئي بقراءته يوميا قبل النوم	فكري في النية، ما الكلمات السلبية الي تسمعينها في الداخل؟ اكتبها واكتبي نقيضها	ابدئي بنية واعية اتجاه الصورة التي تريدين ان تعيشها هذه الفترة (اكتبيها)
ابدئي من اليوم ملاحظة الأحداث الخارجية التي تخدم نيتك! ودونها يوميا في النوت	صيفي ٣ توكيدات إيجابية تكررنيها صباحا ومساء مع صلاة الفجر والمغرب (احفظها)	تذكرتي بأن تقومي بسلوك يومي ولو كان بسيط اتجاه عيش الصورة. ماذا ستفعلين اليوم؟	إذا قمت بالتمرنات بالشكل الكامل اليوم تستحقين ان تحتفلين بإنجازك، شاركينا فرحتك بصورة	ابحثي عن صور في الانترنت تدعم الصورة التي اخترتها اكتبها عليها توكيداتك، اجعلها خلفية الهاتف
قومي اليوم بتمرين التصالح مع الطفل الداخلي على حسابي في الساوند كلاود	اختاري شخصية تمثل الصورة التي اخترتها واطبقي معها تمرين الاندماج	إذا قمت بالتمرنات بالشكل الكامل اليوم تستحقين ان تشترين لنفسك هدية، شاركينا بصورة	أول أيام العيد ☺ كيف ستعيشين الصورة الجديدة من خلال العيد، لتكن نيتك واضحة اليوم ان تكوني مختلفة.	حددي ما الأمور التي من الممكن ان تقومي بها الان لتساعدك ان تعيشي هذه الصورة (افعلها)
قومي بتمرين Self confidence الموجود على حسابي في الساوند كلاود	اليوم عاملي نفسك كما تعاملين شخص تحبينه جدا.. كوني واعية اليوم	اليوم تستحقين شعور مختلف وتستحقين الفرح قومي بأمر لم تقومي به ابدأ في حياتك ابدأ - شاركينا	اليوم أكتبي قائمة بنقاط قوتك خاصة بالصورة (٢٠ نقطة) والنقاط التي بحاجة للتطوير (١٠ نقاط)	كيف تقيمين نفسك اليوم؟ ماهي الأمور التي تحتاج الى تعديل؟
استمعي الى توكيدات رفع تقدير الذات في حسابي في الساوند كلاود	بماذا ستكافئين نفسك اليوم؟ ☺ بعد مرور هذا الوقت من التطبيق	ما هي العقبات التي ممكن ان تواجهك لعيش هذه الصورة؟ ماهي الحلول؟	اليوم جربي في أي حدث مدى شعورك اتجاه الصورة الجديدة! لاحظي ردة فعلك	تمرين EFT لتعزيز عيش الصورة
كيف تقيمين نفسك من ١٠ بعد الانتهاء من البرنامج ماهي التغييرات؟ تستحقين أجمل احتفال	استمعي لتوكيدات قبول الذات self-acceptance في حساب الساوند كلاود	تخلصي من هذه الأمور: (الخوف من التغيير، التمسك بالماضي، تحبطني نفسك، ان تشغلي وقتك بالتفكير)	فكري بجديّة بأشخاص يدعمونك في عيش الصورة الجديدة، من هم؟	طبق تمرين الصوت الداخلي.. اسمعي صوت داعم يشجعك على عيش الصورة وتبنيها