

تأخيره مثال: لا يمكنني إلتصوير على زوجه مناسبه من كتاب لطافه بلذله لكاتب

* النقاط المرتبطة بالطال :

①

١) كان على استعداد تام من أجل الإلتزام بعلاقه طويله الأمد.

٢) رأى الكثير من الفتيات / لم يبادلهم لشعوره

٣) الآن هو يحس أن يعرف فتاه أخرى لأنه غير قادر على إلتصوير مع من تصره

٤) لا يتفجع معي شيء

حكم على لذات وقنائه سلبية / غير دائمة

ضد النصار

• عندما نرغب بأمر ، ونرى النقيض ← مشاعر سلبية

هناك حساسه
hessah peace

مثال: أريد الصحة ، وأركز على المرض ← شعور سلبية

أريد الشريك ، أركز على الفقدان ← مشاعر سلبية .

• عندما نرغب بأمر ، وهناك فكرة أو قناعة إننا لا نستطيع ← مشاعر سلبية

• عندما لا يفهم الأمر ، تركز على النقيض ← لا شعور !

• عندما يفهم الأمر ← هناك مشاعر

• رغبة قوية ← مشاعر قوية .

ع
ضد
النصار
لرغبة قوية + أفكار وضائكات **واحدة** ← مشاعر **جيدة** قوية

لرغبة قوية + أفكار وضائكات **معيبة** ← مشاعر **غير جيدة** قوية .
سيفه

□ رغبة قوية بوجود علاقه طويله الأمد + أفكار وضائكات **داخمة** للبخاخ ← ظهور فرضه
حتى حيث نقل !!

عندما ارفض جميع الاحتمالات واتمسك بإحتمال واحد أرفض
تصوري عليه ومحاولة جعله هو الاحتمال الطبيعي .

على
النصار

النصيحة :

نظور لإحتمالات في حياتك لا تحاول جعله هو لإحتمال ، طماني وإعائل
« هذا الشخص يسعدني أن أتواصل معه وألعبت معه »

• إذا اعتقدت انه يجب انه يجعل الأمر ينجح منه خلال افضل (ضد لبيار)

• عندما تتعامل مع الأشخاص الذين تقابلهم منه غير تصنيف ولا تدقيقه
← ستجذب أشخاص لا يصفونك ولا يدققون فيه (استدراج الأعداء)

يعني
لا تصنفهم لكي لا يصفونك ويكونوا لا تصحوا منه غير
تصنيف

• عندما تصنف مشاعر عالية اتجاه ميث علاقات اجتماعية ناهية بكل
عام تكون في حالة النجم مع ما تريد [مشاعر عالية]

• عندما تمر [بالتوتر والقلق] اتجاه الرغبة واتجاه العلاقات (ضد لبيار)

• إن كنت [تتسرع] بوقفه بعلاقاتك حتى وإن كانه لشخصه، لمقابل ليس
المناسب (مع لبيار) ، إنه كنت لا تتسرع لأنه غير مناسب (ضد لبيار)

للوصل ليجابي الأمر في حياتك - اوجد طريقه تصعر فيها
بمشاعر جديه في اللحظة حتى بخيان ما ترغب فيه

* إذا حافظت على مشاعر عالية ← سيكون حولك من مشاعرهم عالية

الآن لنفقد الكلمات مع او ضد لبيار

معهم ما ليس

① مع الصعب، الصبور على الصبر، الطائي ضد X

② لا اريد ان اوجع مشاعر الآخرين بالرفض ضد X

③ لست فقط لجعل كل معرفة تجربته اداء للشركه مع ✓

④ أحب أن اتعرف على الناس لعدة أسباب مع ✓

⑤ كل الأشخاص الذين تقابلهم مشيرين للأهتام مع ✓

⑥ استمع بأكثف خياراي مع ✓

كل تجربة في الحياة تصيف الى ظهورنا ورغباتنا مع ✓

كل فكرة تجلك (مع لسيار) تكون من خلالها مستعد لاستقبال احتمالات
آلة

كل فكرة تجلك (مع لسيار) تكون فيها خنفتك على احتمالات تسجلها

كل فكرة تجلك (مع لسيار) تكون فيها بشعور أفضل

Done

snaps:hessahpeace