

برنامج 30 يوم في الوعي الذاتي

سنعمل على مهارات اليقظة الذهنية للمساعدة على عيش النسخة الجديدة، قبل البدء بالبرنامج
حاول تقليل المشتتات - فبراير 2025

الامتنان الواعي	الوعي للحدث الحالي	الصلاة بحضور	التنفس الواعي والاتصال مع الداخل	بطء رتم الحركة كن واعي لحركاتك
كن واعي لكلماتك تكلم بشكل ابطأ	الاستماع الواعي للذات	الاحساس بالجسد رسائل الجسد	الوعي للطعم والتذوق	الاندماج بالقراءة 'قرانك او كتابك'
الدعاء بحضور مع شعور الاتصال	الوعي للشعور	اللمس الواعي اشعر بالأشياء	الاحساس بالجسد رسائل الجسد	المشي الواعي
الوعي للأصوات	الملاحظة الواعي والاتصال مع البيئة	التحصين بوعي	هدوء الداخل مع الضوضاء الخارجية	تأمل لوحة الأهداف
تأمل الألوان	كن واعي لحاسة الشم	اشرح بتفصيل ووعي	رسالة الى الذات الكتابة الواعية	تأمل اللحظات السعيدة
تأمل السماء/ الشجر/ كائن حي	الاستحمام الواعي	الاسترخاء الكامل	قراءة التوكيدات بوعي	تمرين العشر صفات