

ايش في اشياء اسويها عشان يزيد حبي لذاتي اول خطوه فهم الذات ابغاك تنشغلي بنفسك تنشغلي بمراقبه افكارك ومشاعرك وتصرفاتك راقبي كل فكره تجيك وكل شعور يجيك وافهمي ليش جاتك هذه الفكره ليش جاك هذا الشعور حاولي توصلي للسبب مثلا لو جاتك احد الافكار السابقه انا انسانه فاشله الى اخره راقبي الفكره افهمي ليه جاتك هذه الفكره ايش الشيء اللي صار خلاك تحسي بالفشل في هذا الموقف هل هو عشانك رسبت في امتحانك خسرتي وظيفتك خسرتي علاقتك خسرتي فلوسك ايش الشيء اللي خلاك تحسي بالفشل افهمي افهميه لما تفهمي السبب ابدائي عاملي نفسك بحنان وحب الام وقفي افكارك السلبيه في محلها لا انا مو فاشله انا انسانه جيده احب ربي وربي يحبني ولو فشلت مره هذا ما يعني اني انسانه فاشله طول عمري وهكذا اقعدني راقبي افكارك دائما وافهميها وعاملي نفسك بحب وحنان دائما في عباره احبها جدا جدا الاشياء اللي تترفزك وتاثر فيك هي الاشياء اللي تسيطر عليك وعشان تتخلص منها لازم تعالج اسبابها استغلي اي فكره سلبيه تجيك واي شعور سلبي يجيك وراقبيه وافهميها وشوفي اسبابها وعالجها من الجذور لانه افكارك ومشاعرك دائما بتحمل رسائل ليكي عشان تحسني نفسك اكثر واكثر ودائما بدلي افكارك السلبيه بافكار ايجابيه اي فكره ما تخدمك غيرها بفكره تخدمك وصدقيني مع التدريب والتكرار مخك حيتعود وحت دربيه يفكر بس في الاشياء الايجابيه وحت عندك سيطره كبيره على افكارك تكلمنا في فيديو فك التعلق عن تكنيك يخليك توقي تفكير روجي شوفيه حط لك اللينك تحت اذا اول خطوه اني انا افهم نفسي ثاني خطوه اتصلي بنفسك يا ترى ايش سبب الهاله الجميله والجزابه اللي نشوفها حول البنات اللي يحبوا نفسهم سببها انهم متصلين بانفسهم انت متكونه من روح وعقل وجسد عقلك في افكار وروحك فيها مشاعر ولها احتياجات وجسدك برضو له احتياجات لما تعرفي تتعاملي مع افكارك ومشاعرك وجسدك حتعرفي تكوني انسانه متصله مع نفسك وتحبي نفسك اكثر لو انت انت اهملتي عقلك وروحك وجسمك كيف هتحيي نفسك لازم تتعرفي على نفسك احنا يا جماعه ما احنا مستوعبين انه ترى احنا لازم نتعرف على نفسنا احنا نحسب انه لما نتولد خلاص احنا نعرف نفسنا ولكن اكثر علاقه الناس غافله عنها هي علاقتها بانفسها احنا عارفين نفسنا فلاننا نتعرفي على نفسك وتكوني علاقه مع نفسك لازم عقلك وروح وجسمك يتقوا انك تقدرني تعني فيهم انت روحك متعبه جدا ومجهده لانك مو واثقه انك قادره تكتفي بنفسك وتعنتي بنفسك كوني علاقه جديده وجيده مع جسمك وروحك وعقلك واقنع ايهم انك تعرفي تعنتي فيهم وتعرفي تليي احتياجاتهم كامله وبعد ما تسوي كده هم حيث قوا فيك وما حيثحتاج احد ثاني وحيجيك اكتفاء ذاتي ودحين حاقول لك كيف طيب اذا افكارنا قلنا كيف تتعاملي معاها مشاعرك لازم تتعلمي تتعاملي مع مشاعرك كيف حسيتي بغضب بحزن بغيره ببغض بقهر بظلم كل هذه المشاعر جدا صعبه ومؤلمه وتاثر علينا نفسيا وجسديا وتاثر على مزاجنا ويومنا انتاجيتها والبنات اللي تعرف تتحكم وتتعامل وتسيطر على مشاعرها هي البنات اللي تقدر تسيطر على اي مخلوق وهي البنات اللي تفوز في هذه الحياه لا تخلي مشاعرك نقطه ضعفك اتعلمي تتعاملي معاها اعتبري مشاعرك زي الحصان اللي يبغى لله ترويض في البدايه حتحسي بمقاومه حتحسي منك عارفه تتعاملي مع مشاعر بعدين حتبدا تهدي اكثر وتتعلمي وتتعرفي كيف تتعاملي معاها وتهديها على كيف كيفك طيب كيف اتحكم بمشاعري في بنات اول ما تحس بغضب تنفعل او تتجاهل الشعور او تروح تخرجه بطريقه خاطئه زي التدخين والاكل لكن الطريقه الصحيحه للتعامل مع مشاعرك اللي مو قادره تتحملها هي انك تروحي غرفه هاديه تبعدي عن مصدر الشعور يعني لو كان الشعور سببه شخص او موقف تبعدي عنه تهدي نفسك بالطريقه اللي حاقول لك اياه اول شيء اكتبني الشعور اللي انت حاسته واوصف بالتفصيل هو كان حزن ولا غضب ولا قهر ولا ايش وايش الشيء اللي اثر فيك ايش كان السبب بعدين اكتبني ايش السبب اللي خلى هذا الشيء اثر فيك لهذه الدرجه مثال انا عصبت من اخويا عشان قال لي سوي قهوه مثلا مثال جدا تافه ولكن مثال وانفعلت جدا رحمت غرفتي كتبت اني عصبت عشانه كده قاللي وحسيت اني عندي خفقان والدم يعني راح لراسي والسبب انه هذا الشيء عصبني هو اني كنت لسه دوبي قاعده بعد يوم طويل تعبت فيه وحسيته قمه الانانيه وهو يطلب مني هذا الطلب وهو شايفني تعبانه بعدين اسالي نفسك هل هذا الشيء يستدعي رده الفعل هذه ايوه او لا وبعدها حاولي تهدي نفسك عن طريق انك تفعلي الحواس الخمسه وهذا التكنيك انا مره احبه استخدمني الحواس الخمسه في انك توقي افكارك وتهدي نفسك الشم حاسه الشم بخي عطرك المفضل او بخري البصر حاولي تتفرجي على شيء حلو يعجبك يهديك التذوق ماء بارد او كلي حاجه حلوه اللمس حاولي تطبطني على نفسك او يعني كده تحضني نفسك صدقيني يفرق والسمع اسمعي للقران او اي شيخ تحبيه او حتى صوت و صفير البلبل اهم شيء اسمعي حاجه تحبها وصدقيني وانت اكيد عارفه وجربتها وشفتي بعد ما تعطي نفسك وقت تفهمي السبب اللي خلاك تشعري كده هذا لوحده كافي انه يخليك تهدي تماما لانه كثير مننا تتجاهل شعورها اصلا تلاقيها قاعده اليوم كله منكده وهي مو عارفه ليه تيجي تساليها ايش بك خلاص لا احد يكلمني انا مره معصبه طيب ايش السبب ما تعرف لمما كل مره تتعاملي مع

شعورك بهذه الطريقة بالطريقة اللي انا قلتها انك انت تروحي غرفه هايه وكذا صدقيني حبيبي احساس انك مسيطره على مشاعرك وانك معتمده على لنفسك وانك عندك ثقه كبيره بنفسك انك ما راح تتصرفي بطريقه تدل على انك انسانه ما عندها سيطره على مشاعرها طيب تعاملنا مع افكارنا وتعاملنا مع مشاعرنا جسمنا كيف نتعامل معاه افهمي احتياجات جسمك وخططي يومك وروتين بناء على احتياجاتك تحتاجي تاكلي كويس تشربي كويس تدفي تلبسي كويس تنامي كويس تتريض تعنتي بشعرك وبشركت واظا فيركايل لازم يوميا تراعي احتياجات جسمك لا تجوعي نفسك لفترات طويله لا تحرمي نفسك من الشربه الكفايه اهتمي يوميا باحتياجات جسدك من كل النواحي واحلى شيء دائما انصح البنات يسووه هو الركس يعني دائما لازم تدخل في روتينك سواء كنت انسانه تسمعي اغاني او لا الرقص حتى على انغام الطبيعه اهم شيء تحركي جسمك وتتمايل بطريقه تكتشفي فيها جسمك هذا الشيء يوثق علاقتك بجسمك ويخلي عندك انوثه عاليه جدا وحيث معك كثير ماني عارفه اشرحك بالضبط بس يوميا ارقصي وشوفي الفرق احنا البنات تنحبس مشاعرنا في اجسادنا يعني البشر بشكل عام وتتشكل احيانا على هيئه الام في العضلات والام في وه ضروري انك تتخلصي من هذه المشاعر السلبيه عن طريق انك يوميا ترقصي وتتحركي وتتمايل وتحركي شعرك ولو لنص ساعه يوميا وهتلاظي فرق كبير في نفسيتك بعدها الضغط النفسي والتوتر كله حيقل وانا متاكده انك جربتتها طيب تعاملت مع افكاري ومع مشاعري ومع جسمي انتهينا لا طبعا الروح مو بس الجسد له احتياجات حتى الروح لها احتياجات والبنات او الناس اللي ابتعدوا عن الله ورجعوا له مره ثانيه حيفهم وي الاتصال بالله يغذي الروح الصلاه والصيام وقراءه القران والذكر واعمال الخير كلها عباره عن غذاء للروح خلي عندك يوميا غذاء لروحك لازم حتى ايام الدوره لمن النفسيه اصلا تكون سيئه اسمعي للقران او اذكري هذا الشيء يبشبع حاجاتك الروحيه وانا انصحك بصلاه الشفع والوتر هذه الصلاه تكون نهايه اليوم وانا اعتبرها لقاء بيني وبين الله فضفضي له احكي له ادعيه اطلبي منه استغفري خليها لحظه اتصال بينك وبين خالقك ما حتصدقني تاثيرها على حياتك طريقته هي ركعتين بعدين ركعه الركعتين الاولى تقري في اول ركعه سوره الاعلى والركعه الثانيه الكافرون وبعدين الركعه الثالثه اللي هي الوتر تكون سوره الاخلاص تركعي وبعدين تقومي تدعي بعدين تسجدي اذا اول خطوه كانت فهم الذات وثاني خطوه كانت اللي هي اتصال بالذات ثالث خطوه يا بنات هي استقبال الحب كثير مننا عندهم فراغ عاطفي بس لما يجي احد في عائلته يقول لهم كلمه حلوه يجيهم تبلد هم نفسهم جافين جدا مع الناس ليش مو تبغي الناس تحبك وتعطيك حب وحنان لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون عشان تنالي الحب والحنان من الكون لازم تنفقي حب وحنان الشيء اللي تبغيه دائما اعطيه انا لاحظت هذا الشيء في حياتي لما لقيت نفسي اهتم بالناس اللي حولي لقيتهم يهتموا في مره كثير في المقابل افتحي ابوابك استقبلي الحب من عائلتك وصحباتك وانت اغدق ايهم بحبك وحنانك لا تحسي بالحب مشروط لشريك الحياه الحب موجود في كل شخص وكل شيء وتقدري تحبي وتأخذي حب من كل شيء حتى النباتات والحيوانات وكذب من قال فاقد الشيء لا يعطيه احيانا فاقد الشيء احسن الناس اللي تعطيه رابع شيء واهم شيء انك تستم تعي بنفسك لو كنت انسانه دائما حولها ناس ابداي ادربي على انك تخصصي وقت لنفسك ولوحدك فقط بدون اي مخلوق حتى بدون اي شخص على الجوال قفلي جوالك وادخلي غرفتك انفرادي بنفسك سوي فعاليات لوحدك حاولي تنبسطي فيها في البدايه الموضوع حيكون جدا صعب بعدين هتتعودي ويصير وقتك لوحدك جدا جميل مثلا اتفرجي على مسلسل او فيلم لوحدك سوي موفي نايت جهزي فشار وجهزي ايبادك ولا لاب توبك ولا ايا كان واتفرجي على شيء لوحدك اتعلمي طبخات جديده اقراي كتب تحببها اتعلمي مهاره جديده حتى مو شرط تكون شي زي كده يعني قومي رتبي غرفتك وانت تسمعي بودكاست قومي غيري فرش سريرك نظفي بيتك اهتم بزراعات شوفي حيواناتك الاليفه ايش محتاجه يعني اهتمي فيها خرجي الملابس اللي ما استخدمتها من فتره تصدقي فيها صدقيني لو ركزتني حتلاقي الف شغله وشغله تسويها لوحدك تشغلك وتكون فرصه انك تتعرفي على نفسك فيها وتنبسطي فيها لوحدك في برضو اشياء برا البيت تسويها اخرجي لوحدك تتسوقي لوحدك اتعلمي تسكتي مو شرط طول الوقت في اغاني مو شرط طول الوقت في ناس اتعلمي الصمت روعي اقعدني عند البحر لوحدك كده خصصي وقت يوميا يوميا لوحدك وعودي نفسك على الوحده اللي عنده جفاف عاطفي جزء من جفافه هو انه يظن انه لو كان لوحده احتياجاته ما حيكون في احد يلبيها غلط حن نفسي اكون لوحدي واثبت لنفسني اني اقدر اكون لوحدي وانبسط واموت من الانبساط اخر حاجه عندي كم نصيحه ليك اولاً الدنيا ما تعطي محتاج هذا قانون طول ما عندك ش بالحاجه الى اي شيء ما حبيبي وانا متاكده انك لاحظت برضه في حياتك لما تكوني محتاجه الشيء ما يجيك واول ما تستغني عنه في اللحظه اللي تستغني عنه فيها حبيبي رغما عن انفه وهذا الشيء انا لمستته في الجفاف العاطفي الانسان اللي يكون عنده جفاف عاطفي طاقته طاقه شح وفقر كل اللي يقعد معاه يحس فيها ويستشعر وهذه الطاقه تكون منفرده جدا جدا جدا لبي حولك اما

على النقيض اللي مكتفي بذاته طاقتة تصير طاقه وفره وتجذب كل من حوله ثاني نصيحه الجفاف العاطفي لازم تعالجه قبل ما تدخل اي علاقه مع شريك حياه يعني مثلا زواج خطوبه ليش لانه الانسان لازم يتعلم يكون مبسوط لوحده اول قبل ما ينبسط مع الناس فهمتيني لا لازم تكوني عندك هذه المهاره انك تكوني مكتفيه وتكوني مبسوطه لوحده قبل ما انك تدوري انبساط مع الناس لو ما كنت مبسوطه وعندك جفاف عاطفي حثدخل العلاقات بهذا الجوع وبهذه التوقعات الخياليه هتتوقع انه العلاقه هذه وهذا الشخص هو اللي حيليك سعيده وهو اللي يحس بحب الذات وهو اللي يعوضك عن حنانك لا تدخل اي علاقه الا لما تكون مكتفيه وسعيده جدا بنفسك لانه هذه التوقعات الخياليه مصيرها تضغط على شريك الحياه وتحملوا مسؤوليات فوق طاقتة هو اصلا غير ملزم فيها ما احد من دوره انه هو يسعد بني ادم ثاني احنا يا نكون سعداء من انفسنا يا ونشارك هذه السعاده مع الناس يا خلاص ما ما نطالب احد انه هو يسعدنا فهذه التوقعات الخياليه مصيرها انها تهدم هذ العلاقه والعلاقه في الحقيقه هي هدفها اصلا مشاركه السعاده اللي خلقتيه بنفسك يعني انت تخلقى سعادتك بنفسك هو يخلق سعادته بنفسه وانتم الاثنين تتشارك السعاده وصلنا لنهايه فيديو اليوم شكرا