

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 ابداي عاملي نفسك بحنان وحب الام وقي افكارك السلبيه في محلها لا انا مو فاشله انا انسانه جيده احب ربي ورببي يحبني ولو فشلت مره هذا ما يعني اني انسانه فاشله طول عمري وهكذا اقعد راقبي افكارك دائما وافهميها وعاملي نفسك بحب وحنان دائما في عباره احبها جدا جدا الاشياء 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 غيريها بفكره تخدمك وصدقيني مع التدريب والتكرار مخك حينعود وحت دربيه يفكر بس في الاشياء الايجابيه وحت عندك سيطره كبيره على افكارك تكلمنا في فيديو فك التعلق عن تكنيك يخليك توقي تفكير روعي شوفيه حط لك اللينك تحت اذا اول خطوه اني انا افهم نفسي ثاني خطوه اتصلي بنفسك يا ترى ايش سبب الهاله الجميله والجذابه اللي نشوفها حول البنات اللي يحيوا 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 هتحي 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 تعنتني فيهم انت روحك متعبه جدا ومجهده لانك مو واثقه انك قادره تكتفي بنفسك وتعنتني بنفسك كوني علاقه جيده مع جسمك وروحك وعقلك واقنع ايهم انك تعرفي تعنتني فيهم وتعرفي تلبني 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 حبتدا تهدي اكثر وتعلمي 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 ولا ايش والشيء اللي اثر فيك ايش كان السبب بعدين اكتبني ايش السبب اللي خلى هذا الشيء أثر 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 وحسيت 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 تفعل الحواس الخمسه وهذا التكنيك انا مره احبه استخدم 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 تطبطبي على نفسك او يعني كده تحضني نفسك صدقيني يفرق والسمع اسمعي للقران او اي شيخ تحبيه او حتى صوت و صفير الالبلي 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 لما كل مره تتعاملي مع



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 لوحدهك قبل ما انك تدوري انبساط مع الناس لو ما كنت مبسوطه وعندك جفاف عاطفي حثدخل العلاقات بهذا الجوع وبهذه التوقعات الخياليه هنتوقع 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 وسعيدة 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 مصيره انها تهدم هذ العلاقه والعلاقه في الحقيقه هي هدفها اصلا مشاركته السعاده اللي خلقتيه بنفسك يعني انت تخلق سعادتك بنفسك هو يخلق سعاده بنفسه وانتم الاثنين تتشارك السعاده وصلنا لنهايه فيديو اليوم شكرا