



لعلاج العلاقات و المخاوف و الصدمات
و تحرير المشاعر

للأستفادة القصوى من الدورة

- التخلص من أى أحكام مسبقة
- التركيز على الذات
- أخذ دور التلميذ
- التدريب على التقنيات
- وضع نوايا من حضور الدورة – ما يحب الله و يرضى

جاوب و شارك

➤ ما هى توقعاتك من الدورة ؟

.....

.....

➤ ما هى توقعاتك من المجموعة؟

.....

.....

➤ ما هى توقعاتك من نفسك؟

.....

.....

➤ ما هى توقعاتك من نور ؟

.....

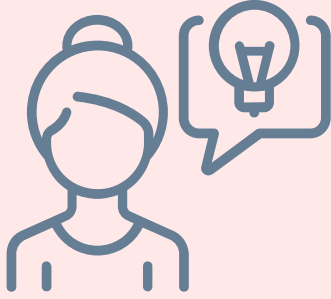
.....

➤ ما نوع التغيير المتوقع أن يحدث فى حياتك بعد الدورة؟

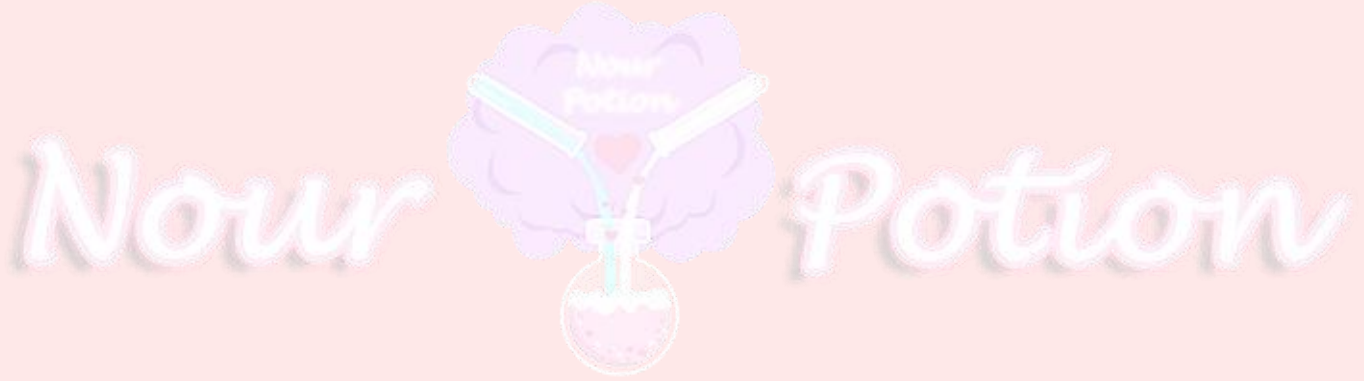
.....

.....

أسئلة وجوديه



- لماذا يحدث معي كل ما حدث و يحدث؟
- لماذا حياتي و شخصيتي بهذا الشكل ؟
- هل حياتي و حظي سيتغيروا ؟
- لازم اكون قوى لأنى مش عارف هو دة خير و لالا



الهدف

❖ التركيز على ما في الداخل

{إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ} [الرعد: 11]
{فَلَمْ تَقْتُلُوهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ قَتَلَهُمْ ۚ وَمَا رَمَيْتُ إِذْ رَمَيْتُ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَى ۚ} (الأنفال 17)

❖ الأتزان

{وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ} [الذاريات: 49]
{وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ} (البقرة 216)

{وَنُفِيسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8)} {الشمس 8/7}
{لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ} {الحديد: 22}

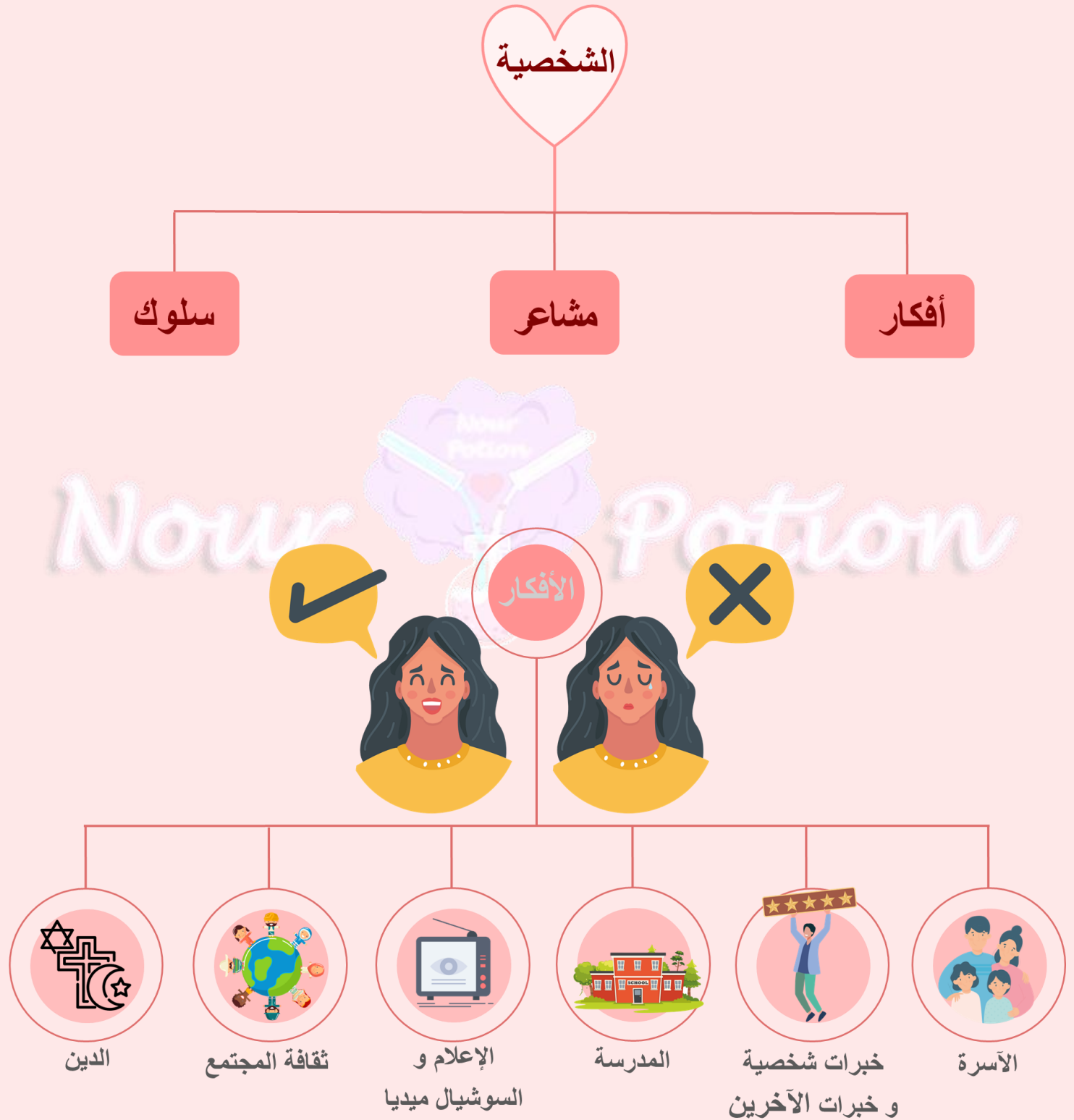
❖ أحياء

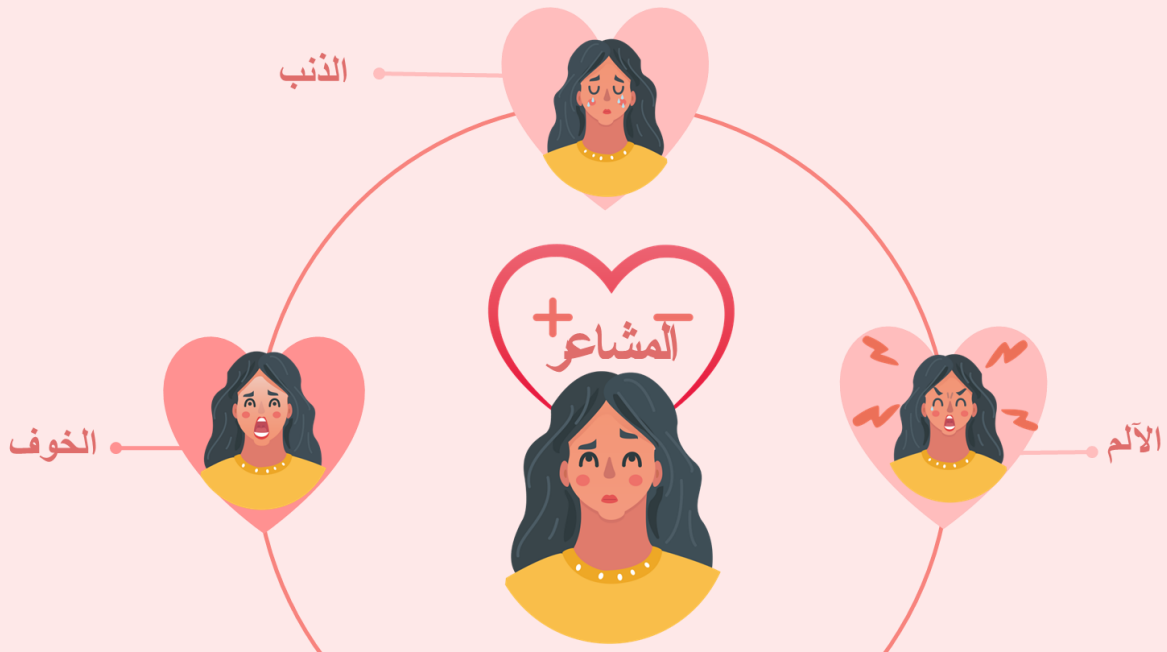
{وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأُثْمًا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا} {المائدة: 32}

❖ تجديد النوايا

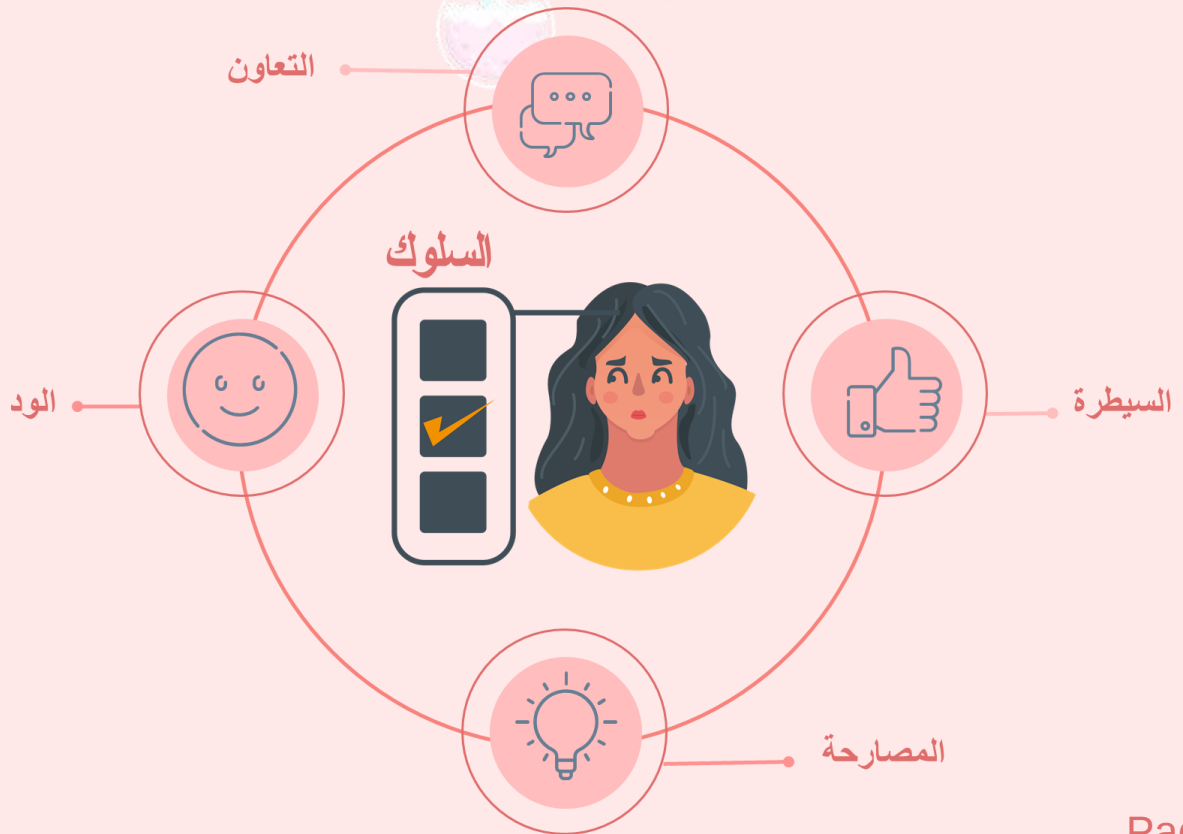
{قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ} {الأنعام: 162}

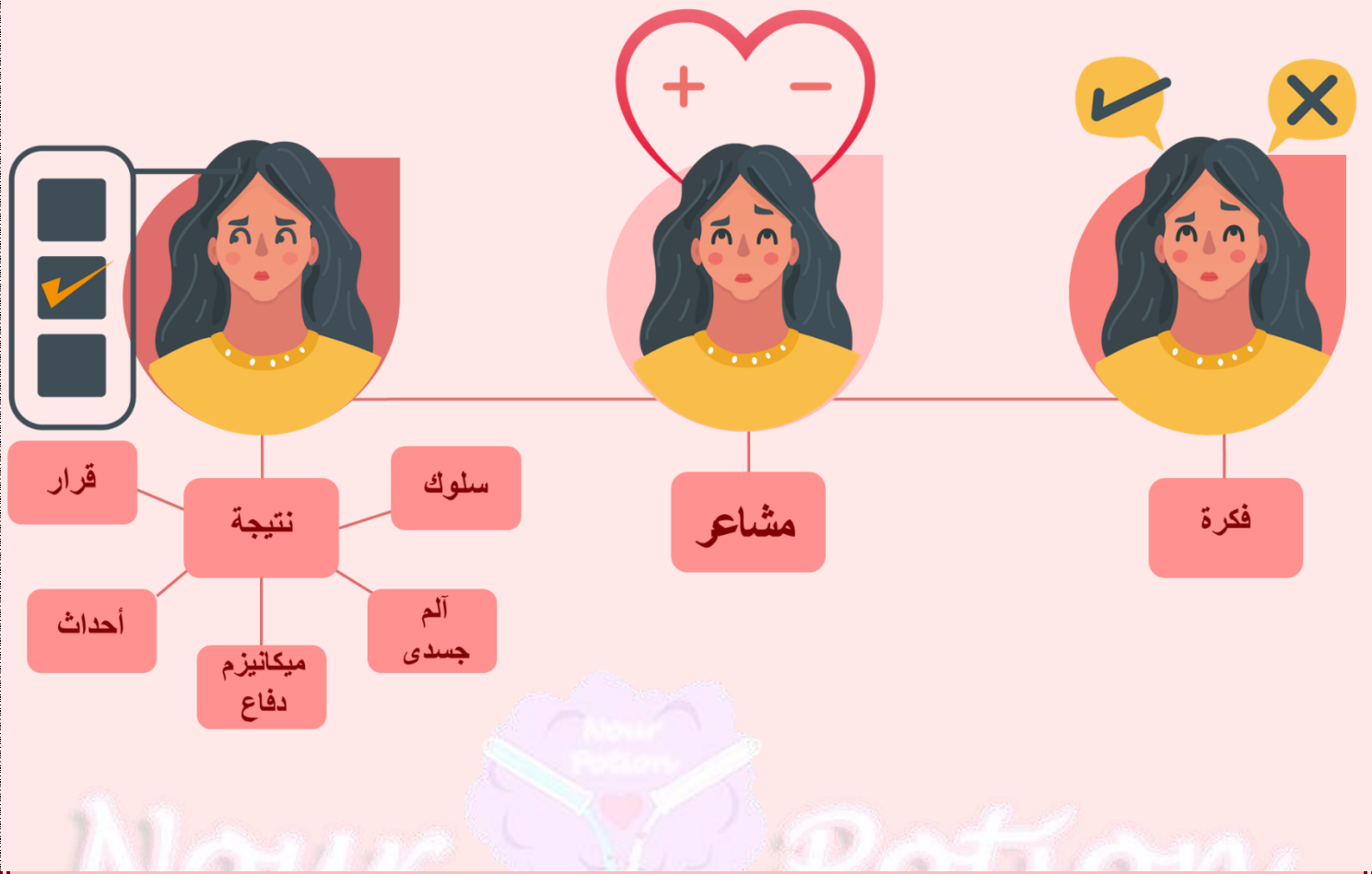
الشخصية





Nour Potion





جذور المشكلة

النتيجة	مشاعر	أفكار	حدث/تجربة	المشكلة
❖ علاقات سامة	❖ آلم - كره	❖ لن يحبني أحد	❖ أمي تهملني بالصغر	❖ لا أحد يحبني
❖ الشك في الزوج	❖ خوف - غدر	❖ زوجي سيخونني	❖ خيانة الأب للأم	❖ الخوف من الخيانة
❖ الانعزال عن الآخر	❖ حزن - عار	❖ أنا غير جميلة	❖ انتقاد جسدي	❖ لا أشعر أنني جميلة
❖ عدم وضع حدود	❖ ضعف - غضب	❖ سيستغلني الآخر	❖ أبي يستغل أمي	❖ أتعرض للاستغلال
❖ الاعتماد على الآخر	❖ إحباط - إرتباك	❖ كل قراراتي خطأ	❖ الاتهام بالضعف	❖ لا أستطيع أخذ قرار

تقنيات PEAT

ليه تقنيات P.E.A.T

- ❖ تقنية سهل أستخدامها.
- ❖ تقنية عميقة جداً.
- ❖ تقنية سريعة جداً.
- ❖ تقنية يمكن تطبيقها على الذات و الآخرين.

خطوات سهلة لممارسة التقنيات

- ❖ تطبيق التقنية
- ❖ تركيب التقنية
- ❖ تحليل التقنية
- ❖ فهم التقنية
- ❖ حفظ التقنية
- ❖ قراءة التقنية

الفكرة – الصورة – الشعور

الأفكار



صور (لقطة ثابتة أو متحركة – رائحه – ملمس – صوت)
من الماضي (ذكرى لموقف) – المستقبل (موقف متخيله)



مشاعر – أحساس جسدی



أثناء الجلسة

❖ ضع نيه.

❖ لا للتعاطف السلبي

❖ التركيز على مشكلة واحدة و كاتببتها.

❖ لا للتعامل مع الشخص أنه طاقة سلبية

❖ لا للأحكام.

❖ احترام الخصوصية و مراعاة السرية.

❖ احترام المشاعر.

❖ لا تنصح و لكن وجه الشخص.

❖ لا للأجبار.

❖ أحياناً الشخص يحتاج وعى خارجى

❖ لا للإسقاط

❖ الله الفاعل و نحن الوسيلة

DP2
(technique1)

تقنية DP2

خطوات تقنية DP2

- ❖ ما هي المشكلة ؟
- ❖ هل في موقف يمثّل المشكلة (في الماضي / المستقبل).
- ❖ غمض عينيك
- ❖ ما هو الشعور ؟حسه
- ❖ ما الفكرة التي تتبع الشعور ؟فكر فيها
- ❖ ما الشعور الذي يتبع الفكرة ؟حسه
- ❖ تكرار ما سبق لحين ظهور 3 إجابات (فكرة / شعور).

يطبق مع

- ❖ خبرات سلبية
- ❖ معتقدات
- ❖ مشاكل
- ❖ أهداف

General Approach

Opposition

- ❖ هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

Check the Results

- ❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟

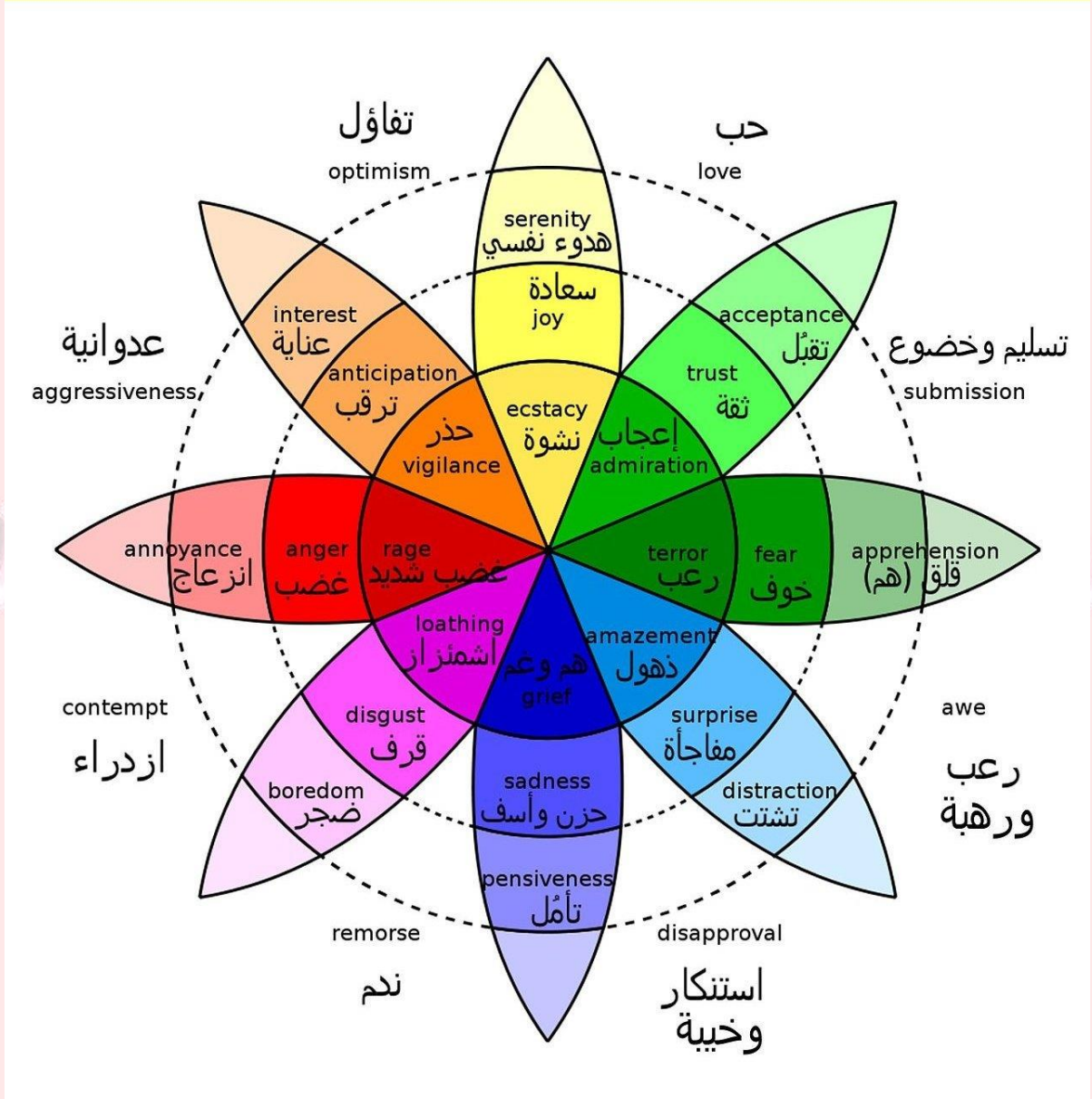
Control of the future

- ❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل ؟ نعم أو لا
- ❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق DP2 على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.
- ❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟
- ❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق DP2 على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.

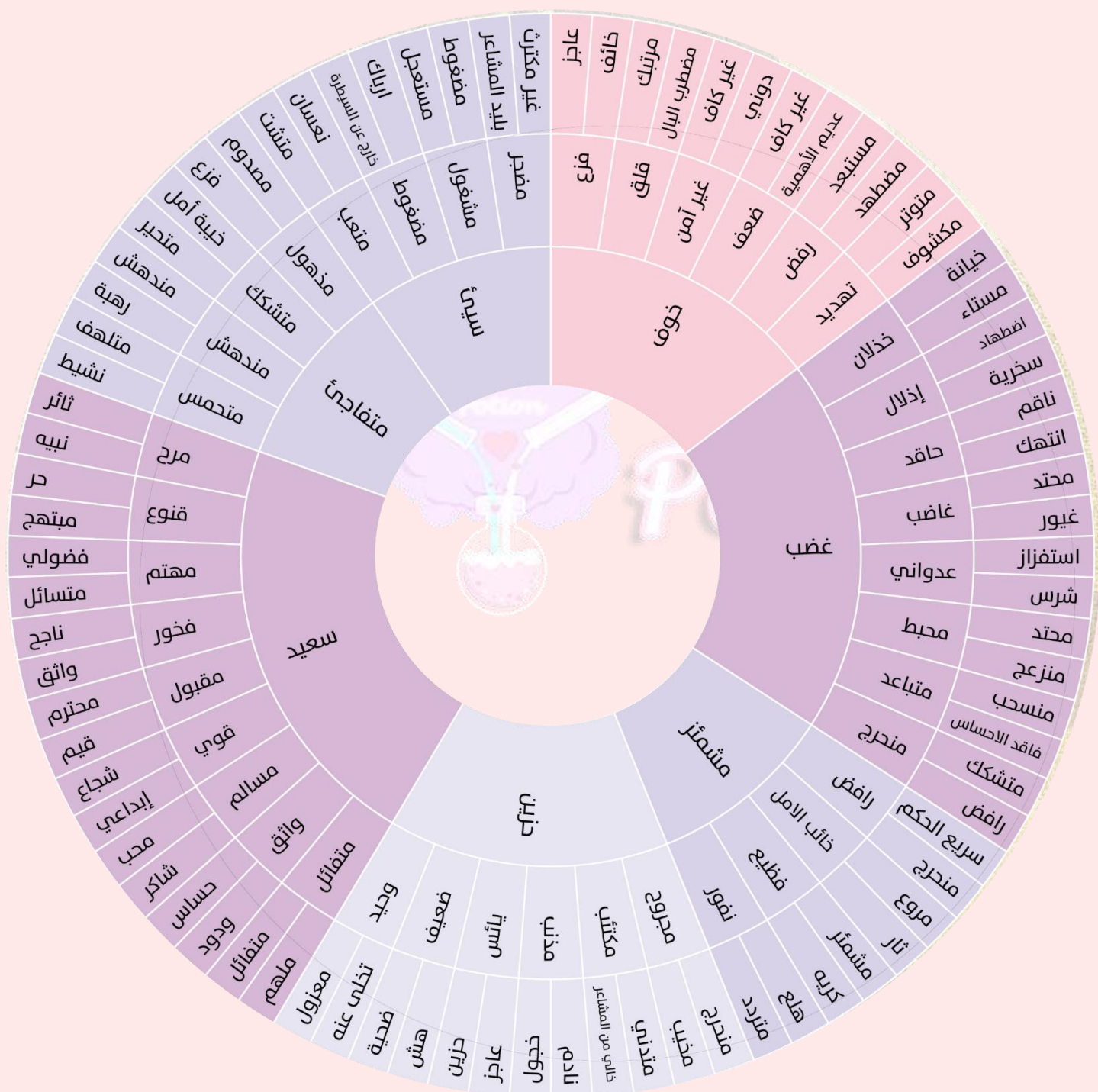
ملحوظات أثناء تطبيق تقنية DP2

- ❖ الشعور الجسدي يعامل معاملة الشعور.
- ❖ الصورة تعامل معاملة الفكرة.
- ❖ قد يتم التعبير عن المشاعر على هيئة أفكار أو العكس.
- ❖ التركيز ثم التركيز و عدم فتح أفكار و صور بدون التخلص من المشكلة الأولى.

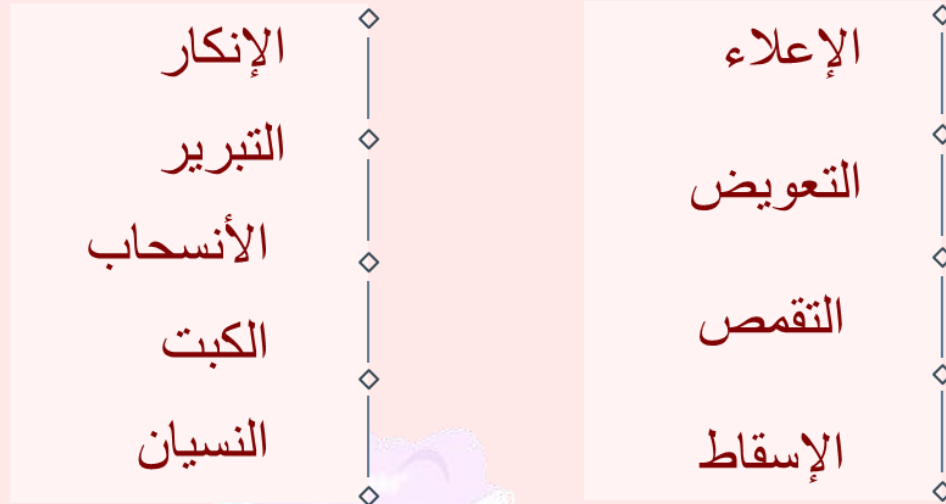
عجلة بلوتشيك للمشاعر



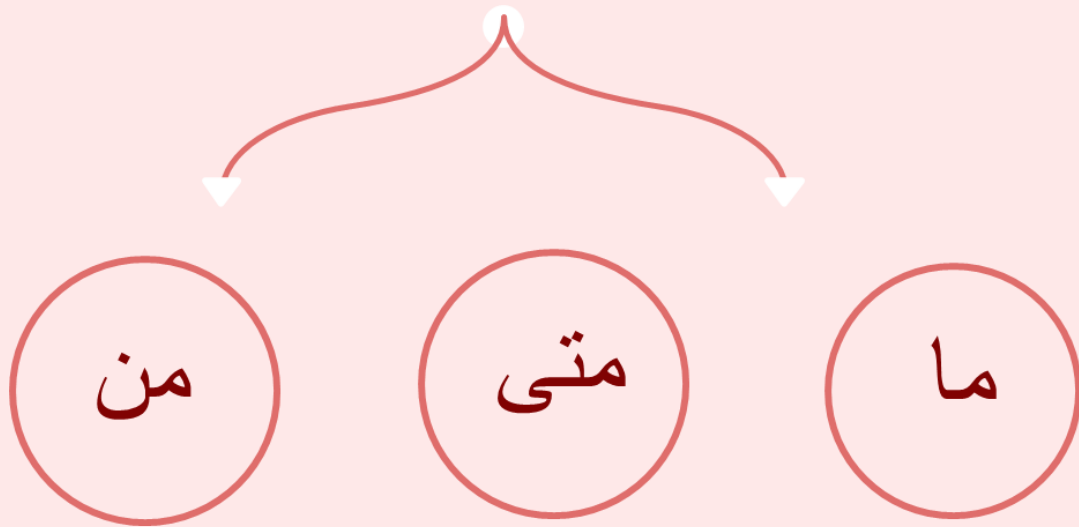
عجلة المشاعر



حيل الدفاع عن النفس



Master Keys



أستكشاف جذور الخوف لعلاجها بتقنيات PEAT

المخاوف و الفوبيا

الخوف: شعور طبيعي بدائي قوى ينبهنا من تهديد او اذى جسدى أو نفسى.

❖ قد يكون خوف من تهديد حقيقى أو وهمى و له استجابة جسدية (التعرق – اضطراب المعدة آلم بمنطقة الصدر)

الفوبيا: هو خوف قوى و غير عقلانى تجاه شئ محدد بعينه.

❖ أنواع الفوبيا الشائعة:

- أكروفوبيا ((Acrophobia): الخوف من الأماكن المرتفعة
- أجروفوبيا ((Agoraphobia): الخوف من الأماكن المفتوحة
- ألجوفوبيا ((Algophobia): الخوف من الألم
- كلستروفوبيا ((Claustrophobia): الخوف من الأماكن المغلقة
- زينوفوبيا ((xenophobia): الخوف من الغرباء
- زووفوبيا ((Zoophobia): خوف ثعبان عناكب كلاب قطط
- السوشيال فوبيا ((social phobia): الرهاب الاجتماعى

المخاوف

❖ ما هي أكثر مشاعر تشعرك بالخوف؟

.....

.....

❖ أكثر ما يخيفك حدوثه في حياتك ؟

.....

.....

❖ أكثر ما يخيفك في علاقاتك ؟

.....

.....

❖ أكثر شيء يخيفك في الارتباط و الزواج؟

.....

.....

❖ أكثر ما يخيفك في عملك ؟

.....

.....

❖ أكثر ما يخيفك في ما يخص المال ؟

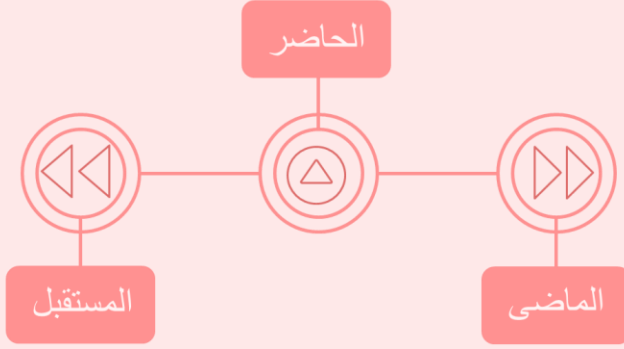
.....

.....

الخوف و خط الزمن

❖ خط الزمن :

- الماضي
- الحاضر
- المستقبل



- هناك من يعيش في الماضي
- هناك من يعيش في المستقبل

جذور المخاوف

تحديد مصدر الخوف (شخص أو حدث بالماضي)
الجذر قد يرتبط بأحداث أو مواقف خاصة بأشخاص آخرين.

تحديد الخوف؟

من الشخص المرتبط بشعور الخوف؟

ما الحدث أو الذكرى السلبية المرتبطة بشعور الخوف؟



LOCOMOTION (technique2)

تقنية Locomotion

خطوات تقنية LOCOMOTION

يطبق مع

- ❖ الصور Freeze (الماضى المستقبل)
- ❖ (الصددمات – الفوبيات – المخاوف – ذكرى مؤلمة – موقف)
- (أى موقف له صورة بالماضى - صورة ذهنية لموقف فى المستقبل).

❖ ما هي المشكلة ؟

❖ صورة بتمثل المشكلة (في الماضى / المستقبل) (تكون ثابتة).

❖ غمض عينيك.

❖ أوصف الصورة ؟

❖ ما المشاعر الموجودة في الصورة؟

❖ ما هو الأحاسيس الجسدى الموجود في الصورة؟

❖ ما هى الأفكار الموجودة في الصورة؟

❖ أجعل يدي كأن بينها كورة.

❖ أخرج المشاعر و الأفكار بين يدي.

❖ أتقدم للأمام 4 خطوات بالكورة.

❖ أرمي الكورة على يميني.

❖ أدور من ناحية الشمال 360°

❖ أركز على هنا و الآن (الأصوات – الروائح – درجة الحرارة – الملمس – تذكر ما بالغرفة)

❖ أجمع طاقة الوصف مرة أخرى بين يدي على شكل كورة.

❖ أرجع للخلف 4 خطوات للخلف.

❖ أرمي الكورة على يميني.

❖ أفتح عينيك.

General Approach

Opposition

❖ هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

Check the Results

❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟

Control of the future

❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل ؟ نعم أو لا
❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.

❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟
❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.





DP4(technique3)

تقنية DP3 - تقنية DP4

خطوات تطبيق تقنية DP4

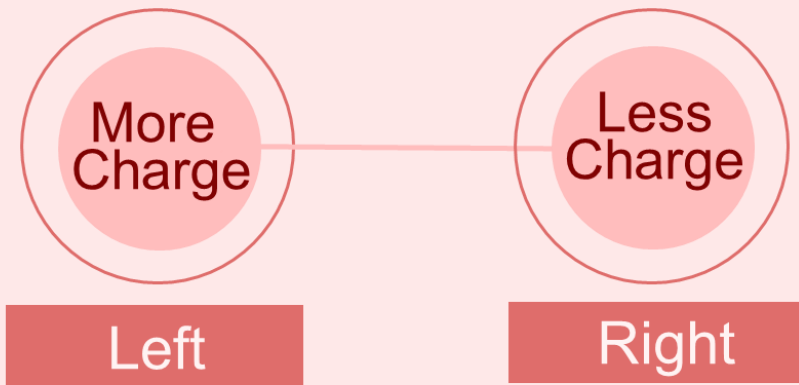
تطبق مع:

- ❖ الصور فقط Freeze Images not Videos
- ❖ لا يسمح بتغيير العناصر و لكن يسمح بالزوال (الصورة - الشعور - الأحساس الجسدى - الفكرة)
- ❖ لا يقبل عناصر جديدة فقط العناصر الأصلية doesn't allow new elements just Original Elements

ما هي المشكلة ؟

موقف سلبي (وضع صورة ثابتة للموقف Freeze).
موقف إيجابي (وضع صورة ثابتة للموقف Freeze).

و تحديد الموقف المشحون أكثر بالمشاعر (الموقف الإيجابي أم السلبي)



❖ غمض عينيك و ضع أصبعى اليد الشمال على point1 الحاجب الأيسر..

❖ ما هى الصورة ؟

❖ ما هو الشعور الموجود فى الصورة؟

❖ ما هو الأحساس الجسدى الموجود فى الصورة؟

❖ ما هى الفكرة الموجودة فى الصورة؟



More
Charge

Left



❖ غمض عينيك و ضع أصبعى اليد اليمنى على point1 الحاجب الأيمن..

❖ ما هى الصورة ؟

❖ ما هو الشعور الموجود فى الصورة؟

❖ ما هو الأحساس الجسدى الموجود فى الصورة؟

❖ ما هى الفكرة الموجودة فى الصورة؟



Less
Charge

Right

التنقل بين الصورتين (صورة الموقف السلبي - صورة الموقف الإيجابي).

❖ و السؤال عن الصورة هل مازالت موجودة؟ فى حال أنها موجودة نسأل:
هل بنفس القوة و لا أضعف؟

❖ و السؤال عن الشعور هل مازال موجود؟ فى حال أنها موجودة نسأل :
هل بنفس القوة و لا أضعف؟

❖ و السؤال عن الأحساس الجسدى هل مازال موجود؟ فى حال أنها موجودة نسأل:
هل بنفس القوة و لا أضعف؟

❖ و السؤال عن الفكرة هل مازالت موجودة؟ فى حال أنها موجودة نسأل :
هل بنفس القوة و لا أضعف؟

❖ ويتم وقف التنقل بين الصور فى حالة :
أختفاء العناصر من الصور الإيجابية و السلبية (الصورة و الشعور و الأحساس الجسدى و الفكرة).



تقنية DP4



More Charge

• الصورة الأكثر شحنة



- ❖ و أنت مغمض العينين ضع أصبعي على point1 الحاجب الأيسر..
- ❖ ما هي الصورة ؟
- ❖ ما هو الشعور الموجود في الصورة ؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدى الموجود في الصورة ؟
- ❖ ما هي الفكرة الموجودة في الصورة ؟



Less Charge

• الصورة الأقل شحنة



- ❖ و أنت مغمض العينين ضع أصبعي على point2 الحاجب الأيمن..
- ❖ ما هي الصورة ؟
- ❖ ما هو الشعور الموجود في الصورة ؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدى الموجود في الصورة ؟
- ❖ ما هي الفكرة الموجودة في الصورة ؟



More Charge

• الصورة الأكثر شحنة



- ❖ و أنت مغمض العينين ضع أصبعي على point1 الحاجب الأيسر..
- ❖ هل الصورة مازالت موجودة ؟
- ❖ هل الشعور مازال موجود ؟
- ❖ هل الأحساس الجسدى مازال موجود ؟
- ❖ هل الفكرة مازالت موجودة ؟



Less Charge

• الصورة الأقل شحنة



- ❖ و أنت مغمض العينين ضع أصبعي على point2 الحاجب الأيمن..
- ❖ هل الصورة مازالت موجودة ؟
- ❖ هل الشعور مازال موجود ؟
- ❖ هل الأحساس الجسدى مازال موجود ؟
- ❖ هل الفكرة مازالت موجودة ؟

General Approach

Opposition

Check the Results

❖ هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟

Control of the future

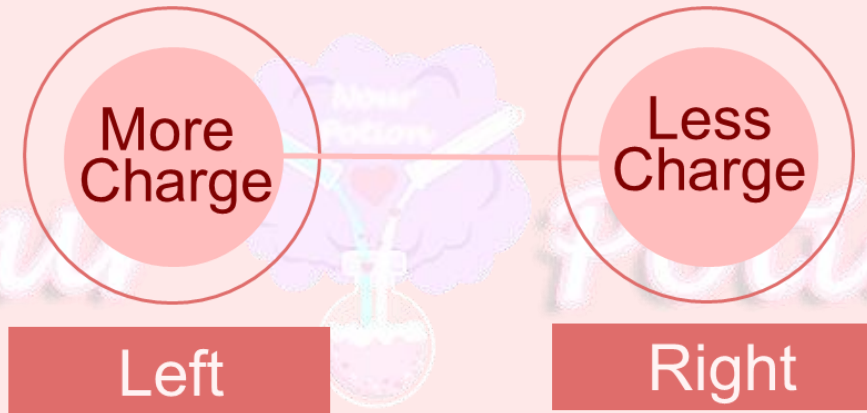
❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل ؟ نعم أو لا
❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق $Dp2$ على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.

❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟
❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق $Dp2$ على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.



خطوات تطبيق تقنية DP4 (Here and Now)

- ❖ ما هي المشكلة ؟
- ❖ موقف سلبي (وضع صورة ثابتة للموقف Freeze).
- ❖ هنا و الآن (وضع صورة ثابتة Freeze).
- ❖ وتحديد الموقف المشحون أكثر بالمشاعر
- ❖ (هنا و الآن أم السلبي)





More Charge

• صورة الموقف السلبي

- ❖ و أنت مغمض العين ضع أصبعك على point1 الحاجب الأيسر..
- ❖ ما هي الصورة ؟
- ❖ ما هو الشعور الموجود في الصورة ؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدى الموجود في الصورة ؟
- ❖ ما هي الفكرة الموجودة فى الصورة ؟



Less Charge

• صورة هنا و الآن

- ❖ و أنت مغمض العين ضع أصبعك على point2 الحاجب الأيمن..
- ❖ ما هي صورة هنا و الآن ؟
- ❖ ما هو الشعور الموجود في صورة هنا و الآن ؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدى الموجود في صورة هنا و الآن ؟
- ❖ ما هي الفكرة الموجودة فى صورة هنا و الآن ؟



More Charge

• صورة الموقف السلبي

- ❖ و أنت مغمض العين ضع أصبعك على point1 الحاجب الأيسر..
- ❖ هل الصورة مازالت موجودة ؟
- ❖ هل الشعور مازال موجود ؟
- ❖ هل الأحساس الجسدى مازال موجود ؟
- ❖ هل الفكرة مازالت موجودة ؟



Less Charge

• صورة هنا و الآن

- ❖ و أنت مغمض العين ضع أصبعك على point2 الحاجب الأيمن..
- ❖ هل الصورة مازالت موجودة ؟
- ❖ هل الشعور مازال موجود ؟
- ❖ هل الأحساس الجسدى مازال موجود ؟
- ❖ هل الفكرة مازالت موجودة ؟

❖ يتم وقف التنقل بين الصور في حالة :
- اختفاء العناصر من صورة هنا و الآن و الصورة السلبية (الصورة و الشعور و الأحساس الجسدي و الفكرة).

General Approach

Opposition

Check the Results

❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟
❖ هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

Control of the future

❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل ؟ نعم أو لا
❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق $Dp2$ على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.

❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟
❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق $Dp2$ على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.

تقنية DP3



• الشخص خارج بحياتي



- ❖ و أنت مغمض العين ضع أصبعك على point1 الحاجب الأيسر..
- ❖ ما هي الصورة ؟
- ❖ ما هي المشاعر الموجودة في الصورة؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدي الموجود في الصورة؟
- ❖ ما هي الأفكار الموجودة بالصورة؟



• الشخص موجود بحياتي



- ❖ و أنت مغمض العين ضع أصبعك على point2 الحاجب الأيمن..
- ❖ ما هي الصورة ؟
- ❖ ما هي المشاعر الموجودة في الصورة؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدي الموجود في الصورة؟
- ❖ ما هي الأفكار الموجودة بالصورة؟

تطبيق تقنية DP3

- ❖ التنقل بين الصورتين (السلبية / الإيجابية) - قبول أكثر من عنصر
- ❖ ما هي الصورة؟
- ❖ ما هي المشاعر ؟
- ❖ ما هو الأحساس الجسدي ؟
- ❖ ما هي الأفكار ؟

❖ سيتم وقف التنقل بين الصور في حالة :

- المشاعر و الأفكار و الأحساس الجسدي السلبي و الإيجابي يختفوا.
- يتم عكس الإيجابي مع السلبي

General Approach

Opposition

❖ هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

Check the Results

❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟

Control of the future

❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل؟ نعم أو لا
❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.

❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟
❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.



أسباب التعلق والاحتياج وعلاجه بتقنيات PEAT

التعلق



الأحتياج

الخوف

الرفض

التعلق

خوف

رفض

تعلق

أحتياج

التعلق و الاحتياج

المشكلة : متعلقة بشخص رغم أنه بيؤذيها عاطفياً و جذورها احتياج:

□ استكشاف الاحتياجات

○ السؤال : ما الذي ستفقدّه عند أنتهاء العلاقة ؟

□ استخراج جذور كل احتياج

جذور احتياج :



Nour Potion

□ تطبيق التقنيات على جذور الاحتياج

□ محايدة الاحتياج

○ بتطبيق DP4 على (حال أشباع الاحتياج – حال عدم اشباع الاحتياج)

□ محايدة المشاعر بتطبيق DP4 على

○ تطبيق DP4 على (حال تواجد الشخص و أشباع احتياج – عدم تواجد الشخص و عدم أشباع احتياج)

□ نفس الخطوات تطبق على كل احتياج

التعلق و الخوف

□ طريقة علاج المشكلة عندما يكون جذورها خوف:

• استكشاف الخوف

السؤال: ما عواقب أن تنفصل عن الشخص ؟

• استخراج جذور الخوف إن وجد



• تطبيق التقنيات على الخوف و جذوره إن وجد

• محايدة الخوف بتقنية DP4 على (حال حدوث ما نخاف - حال عدم حدوث ما نخاف)

• محايدة المشاعر بتطبيق DP4 على (حال تواجد الشخص و عدم حدوث ما نخاف - عدم تواجد الشخص و حدوث ما نخاف)

• نفس الخطوات تطبق على خوف لن أجد من ينفق عليا

التعلق و اصلاح علاقة بالماضى

□ طريقة علاج المشكلة عندما يكون جذورها إصلاح علاقة بالماضى:

السؤال : ما هو شعورك بالعلاقة ؟

.....

.....

السؤال : هل توجد علاقات قديمة تشعرك بعدم القيمة ؟

.....

.....

• وضع خطة لعلاج العلاقة

.....

.....

.....

.....

• تطبيق التقنيات على المشكلة فى العلاقات بالماضى و العلاقة الحالية

• محايدة بتقنية DP4 (حال إصلاح العلاقة بالماضى – حال عدم إصلاح العلاقة بالماضى)

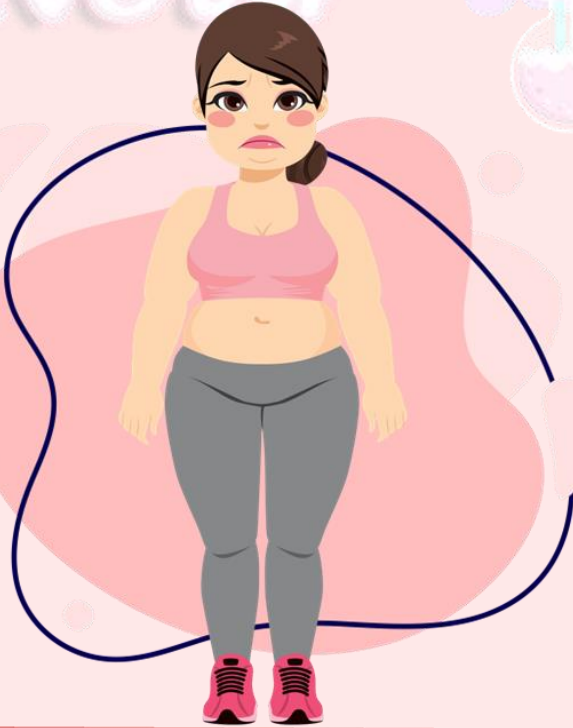
• محايدة المشاعر بتقنية DP4 تجاه (حال إصلاح العلاقة – حال عدم إصلاح العلاقة)

• نفس الخطوات تطبق على أى جذور أخرى بالعلاقات الماضية

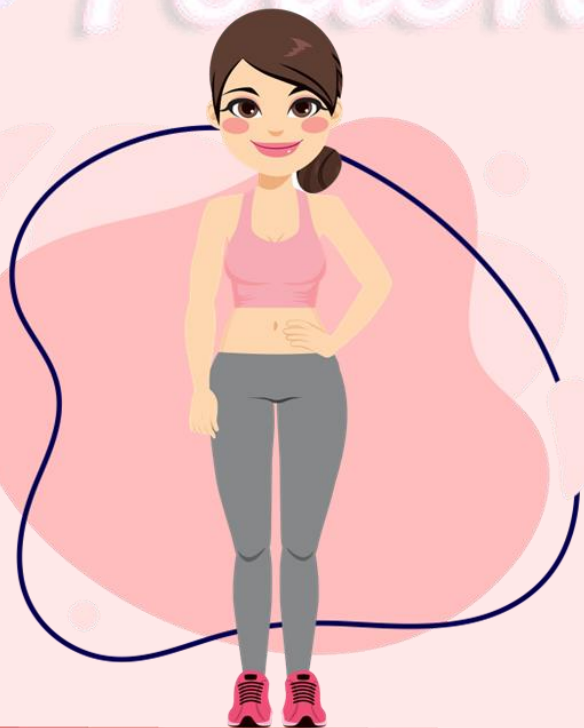
التعلق و الرفض (الأهداف)

- التعلق بالهدف و رفض حال أو موقف
- رفض : شكل جسمى
- التعلق : شكل جسم أفضل
- الهدف من الجلسة : التقبل

• شكل جسمى المرفوض



• شكل جسمى المقبول



- التعلق بالهدف و رفض حال أو موقف
- الرفض: شريك حياتى قاسى
- التعلق: أن يكون شريك حياتى حنين.
- الهدف من الجلسة: فك التعلق

• حياتى و زوجى قاسى



• حياتى و زوجى حنين





● UNIVERSAL
(t e c h n i q u e 4)

تقنية Universal

خطوات تطبيق تقنية UNIVERSAL

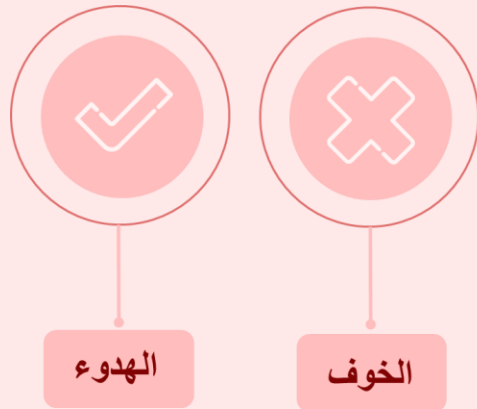
خطوات التقنية

- ❖ ما هي المشكلة ؟
- ❖ ما هو شعورك تجاه المشكلة ؟
- ❖ ما عكس الشعور الذي تريد أن تشعر به بدلاً من شعورك تجاه المشكلة ؟



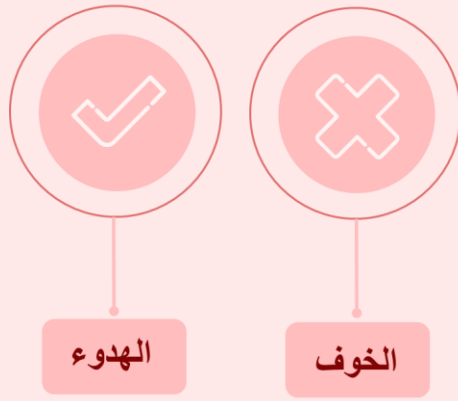
❖ يطبق مع

- ❖ خبرات سلبية
- ❖ معتقدات
- ❖ مشاكل
- ❖ أهداف



- ❖ أشعر بالسلبى ماذا يظهر ؟ / ماذا يحدث ؟
- ❖ أشعر بالإيجابى ماذا يظهر ؟ / ماذا يحدث ؟

❖ بعد عدد من التنقلات.



❖ أشعر بـ (-) و (+) في ذات الوقت ثم شهيق و زفير

❖ و راقب ماذا يحدث بينهم (هل تستطيع أن تشعر بهم متحدين أم تشعر كل شعور منفصل عن الآخر ؟

❖ في حال أنك تشعر بهم متحدين أو أختفوا (نهاية التقنية)

❖ في حال أنهم منفصلين (تكملة التقنية بنفس الطريقة)



❖ يجب القطبين يفقدوا شحنتهم.

❖ في حال قطب واحد فقد شحنته و الآخر مازال به شحنة شعورية نحول التوجيه من (أشعر لـ فكر) للناحية الشعورية للقطب الفاقد الشحنة الشعورية

General Approach

Opposition

❖ هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

Check the Results

❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟

Control of the future

❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل ؟ نعم أو لا

❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.

❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟

❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.

سر جرعة نور (لتحديد سبب المشكلة وعلاجها)

طريقة سحرية لأكتشاف جذور المشكلة

- ❖ ما هي الرسالة التي وصلتني عن نفسي من (المشكلة)؟
- ❖ هل الرسالة التي وصلتني من (المشكلة) رسالة قديمة؟
- ❖ ما مصدر هذه الرسالة القديمة؟

المشكلة:

ما هي الرسالة التي وصلتني عن نفسي من (المشكلة)؟

هل الرسالة التي وصلتني من (المشكلة) رسالة قديمة؟

ما مصدر هذه الرسالة القديمة؟

الأستقبال تمرين لفتح القلب

❖ أسأل هل أنا فاتح قلبي لهدفى ؟

❖ فى حالة الفتح أو القفل كام فى المئة

❖ لماذا لا أفتح قلبي لهدفى ؟

❖ ما أسوء الاحتمالات من الممكن أن تحدث فى حال تحقق هدفى؟

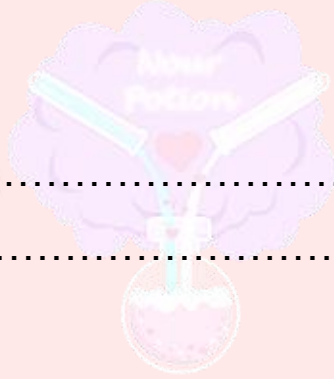
تطوير العلاقات

علاج علاقتى مع الله

❖ تخط أحد الوالدين فى العلاقة مع الله

• علاقة الأم مع الله

• علاقة الأب مع الله



❖ أفكار تؤثر على علاقتك مع الله

- التهديد فى طفولتى بأن الله لن يحبني إذا أرتكبت خطأ.
- أن الله سيعاقبني عقاب شديد و يدخلني النار لأنى فعلت ذنب.
- أجبار على الصلاة و التعبد لله أو عمل الخير.
- ربط غضب الله بعدم طاعة الوالدين.
- قصص الجن و السحر و الحسد و تأثيرها على اليقين بالله
- التعرض للأذى من شخص يدعى التدين و القرب من الله.
- التعرض للنبذ و التنمر بسبب الدين.

• ربنا خذك في موقف ؟

• دعيت ربنا بدعوة و لم يستجب؟

• تشعر أن ربنا غير عدل أو ظالم معك في موقف؟

• أتأذيت من موقف أو شخص و شعرت ربنا كان فين ؟

• الشعور بالذنب بسبب ارتكاب ذنب أو اعتقاد أني السبب.

كيفية علاج العلاقة مع الذات؟

كيفية عمل خطة لتطوير الذات

• صفات سلبية ترفضها أو يرفضها الآخرون

.....

.....

• الجذور

• العلاقة مع الأم أو الأب / علاقة الأم و الأب ببعض / العلاقة مع أحد الأقارب

.....

.....



• صفة يملكها أحد الأبوين / الأهل / الأصدقاء.

.....

.....

• موقف أو تجربة ظهر بعدها الصفة أو (ميكانيزم دفاع).

.....

.....

كيفية علاج عدم الثقة في النفس

○ في العلاقات و التعاملات أو اجتياز موقف

○ في العمل و الأماكنيات و المهارات أو النجاح في الدراسة

○ في الشكل (ملامح الوجه - الشعر - الجسد)



Nour Potions

التدمير الذاتى و تقدير الذات

- ما الذى أشعر أنى لا أستحقه فى الحياة ؟

- لماذا أشعر أنى لا أستحقه ؟

- هل أشعر بأنى قليل و أنى مش ذات قيمة ؟ و لماذا ؟

- من أكثر شخص وصلنى شعور أنى قليل أو ليس ذات قيمه ؟

- ما هو أكثر موقف وصلنى شعور أنى قليل أو ليس ذات قيمه ؟

- ما هى الظروف التى وصلت لى شعور أنى قليل أو ليس ذات قيمه ؟

- أسوء شئ يمكن أن يحدث فى حال تحقق ما أرغب فيه؟

كيفية التطبيق على الجمال و الجسد

- أكثر حاجة رفضها في جسمك؟

.....

.....

- ما هي التعليقات على ما ترفضه ؟ و من شعرت منه بالرفض له ؟

.....

.....

- ما الذي يمكن أن يسببه ما ترفض من مشكلة في المستقبل؟

.....

.....



- جلسة في المرايا. (نظرتي لجسدي و جمالي).

كيفية التطبيق على النفور من شكل شخص

- النفور بسبب تشابه بينه و بين شخص نرفضه و نحمله مشاعر سلبية

.....

.....

- التربية على رفض شكل معين و تمجيد عكس الشكل

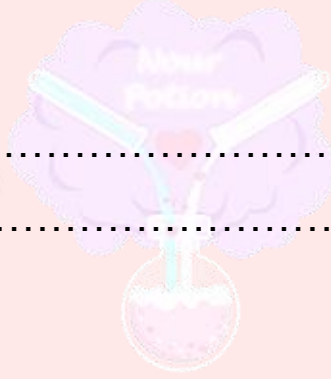
.....

.....

- رفض شكل يتشابه مع ما نرفضه فينا

.....

.....



علاج عدم توازن الأنوثة و الذكورة (الأنثى)

- ❖ الأنوثة سبب في التعرض للتحرش
- ❖ الأنوثة تنقص من الألتزام الدينى
- ❖ الأنوثة معناها ضعف و أستغلال من الآخرين
- ❖ حصرالأنوثة فى الدلع و الإغراء
- ❖ الأنوثة عند الرجل معناها الجمال
- ❖ الراجل يخاف من الأنثى الذكية القوية

- ❖ الأب (النموذج الذكورى)
- ❖ الأم (القذوة)
- ❖ الأنثى أقل من الرجل أو تفضيل الرجل
- ❖ أنا أقل من الإناث الآخرين
- ❖ أنا ليست جميلة
- ❖ الأنوثة غير مناسبة لشكلى و شخصيتى



كيفية علاج سلوك سلبي؟

❖ تحديد السلوك :

❖ تحديد جذور السلوك :

• تبني سلوك من الأهل أو من شخص مؤذى

.....

.....

• رفض سلوك و تبني السلوك بشكل غير واعى

.....

.....

سلوك نتيجة خوف

.....

.....

• سلوك نتج كميكانيزم دفاع

.....

.....

• احتياج دافع للسلوك

.....

.....

• فكرة وراء السلوك

.....

.....

كيفية علاج السبب النفسى للمرض؟

❖ الخوف من المرض

.....

.....

❖ مرض نتيجة صدمة

.....

.....



كيفية علاج العلاقة مع الأهل والطفل الداخلي؟

علاج علاقتي مع أهلي

- أكثر ما يزعجك في علاقتك مع والدتك من الطفولة أو لاحقاً أو حالياً؟

.....

.....

- أكثر ما يزعجك في علاقتك مع والدك من الطفولة أو لاحقاً أو حالياً؟

.....

.....

- ما هي احتياجاتك العاطفية الغير مشبعة من الوالدين؟

• ماما:

.....

.....

• بابا:

.....

.....

تاريخ العائلة لأستخراج الجذور

العلاقة (فرع الأب)

❖ أبيك وأبيه

❖ أبيك وأمه

❖ أبيك وأخواته

❖ أبيك وأشخاص مهمين بحياته

❖ الجد و الجدة للأب

العلاقة (فرع الأم)

❖ أمك و أبيها

❖ أمك و أمها

❖ أمك و أخواتها

❖ أمك و أشخاص مهمين بحياتها

❖ الجد و الجدة للأم

العلاقات من جانب (العلاقة الزوجية)

❖ أمك و أبيك

❖ أبيك و أمك

❖ أمك و أهل زوجها

❖ أبيك و أهل زوجته



Nour Potion

العلاقات مع (الوالدين وأهلهم)

❖ الصفات الشخصية للأب

❖ العلاقة مع الأب

❖ العلاقة مع أهل الأب

Nour Potion

❖ الصفات الشخصية للأم

❖ العلاقة مع الأم

❖ العلاقة مع أهل الأم

❖ أهلك وأخواتك

❖ أمك وأخوتك

❖ أنت وأخوتك

❖ أنت وجدك من الأم

❖ أنت وجدك من الأب

❖ أنت وجدتك من الأم

❖ أنت وجدتك من الأب

فى المدرسة

• هل تعرضت للتنمر ؟ و ما هو إن وجد ؟ ا

.....

.....

• هل حدث موقف مؤلم من المدرسين ؟ و ما هو إن وجد ؟

.....

.....

• هل حدث موقف مؤلم من زملائك ؟ و ما هو إن وجد ؟

.....

.....

• هل حدث موقف من أهلك متعلق بالدراسة ؟ و ما هو إن وجد ؟

.....

.....

الطفل الداخلي

الطفل الداخلي يتأثر بتجارب الماضي و الذكريات



❖ أحتوى طفلك الداخلي (تقنية)

- حدد المشكلة و غمض عينيك
- لاحظ و راقب طفلك الداخلي
- أوصف شكل طفلك الداخلي
- و أنت ترى طفلك الداخلي (البدء بتطبيق تقنية dp2)
- الوعي و انت كبير و تمتلك خبرة بالحياة و وعى جديد أحضن طفلك الداخلي و أعطيه ما يحتاجه
- تخيل طفلك الداخلي فى مكان يحبه يلبس ملابس يحبها و محاط بما يحب
- كلمه عن إيجابية ما عاد عليك بسبب التجربة المؤلمة بالماضى

كيفية علاج العلاقات العاطفية والجنسية؟

علاج الخوف من الارتباط

• أثر الخوف على الارتباط و الاستراتيجيات المستخدمة.

• الهروب من العلاقات.

• تدمير العلاقة بشكل غير واعى (إسقاط دور و رسم السيناريوهات)

• استخدام أسلحة دفاع (سلوكيات مدمرة)

تحديد جذور و مصدر المخاوف من الارتباط و الزواج

• أكثر ما نرفضه فى علاقة الأم و الأب و لا نريد تكراره فى علاقتنا

• علاقة مع الأم أو الأب و لا نريد تكرارها فى شريك حياتنا

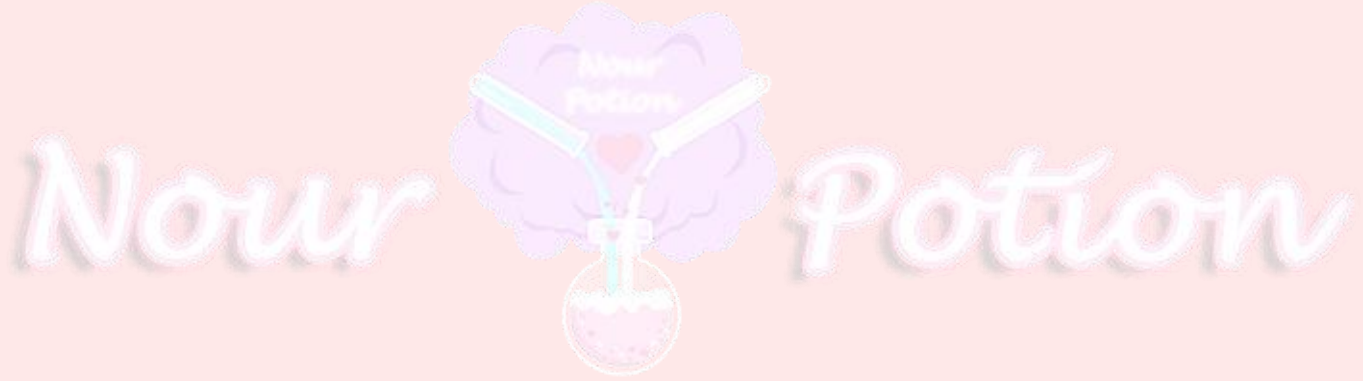
• تجارب شخصية سابقة

• التأثير بتجارب الآخرين

• تحديد المخاوف

• تحديد جذر كل خوف

• وضع الخوف في حيز الحدوث



تكرار نفس السيناريو

□ تبنى سيناريو أصلى

• ما المشكلة المتكررة فى الارتباط ؟ (ظاهرة التكرار)

• ما المتشابهات السلبية بين الأشخاص فى علاقاتك ؟ و ما الذى يثير أنزعاجك من صفات ؟

• ما الذى يزعجك أو يؤلمك فى علاقتك مع والدك؟

• ما الذى يزعجك أو يؤلمك فى علاقتك مع والدتك؟

• أكثر ما ترفضه فى علاقتك مع والديك علاقة ماما و بابا ؟ (تجسيد العلاقات – الأدوار - الأحداث)

• هل لاحظت هذا السيناريو فى علاقات المقربين لك ؟

- من أول شخص بدأ معاه هذا السيناريو؟



□ صورة سلبية عن الذات

ما المشكلة المتكررة في الارتباط ؟ (ظاهرة التكرار)

• ما المتشابهات السلبية بين الأشخاص في علاقاتك ؟ و ما الذي يثير أنزعاجك من صفات ؟

• ما الذي يزعجك أو يؤلمك في علاقتك مع والدك؟

• ما الذي يزعجك أو يؤلمك في علاقتك مع والدتك؟

• أكثر ما ترفضه في علاقة والديك علاقة ماما و بابا ؟(تجسيد العلاقات – الأدوار - الأحداث)

• هل لاحظت هذا السيناريو في علاقات المقربين لك ؟

• من أول شخص بدأ معاه هذا السيناريو؟

□ التمسك بصفة سلبية

• ما المشكلة المتكررة في الارتباط ؟ (ظاهرة التكرار)

• ما المتشابهات السلبية بين الأشخاص في علاقاتك ؟ و ما الذي يثير أنزعاجك من صفات لديهم ؟

• ما الذي يزعجك أو يؤلمك في علاقتك مع والدك؟

• ما الذي يزعجك أو يؤلمك في علاقتك مع والدتك؟

• أكثر ما ترفضه في علاقتك مع والديك علاقة ماما و بابا ؟ (تجسيد العلاقات – الأدوار - الأحداث)

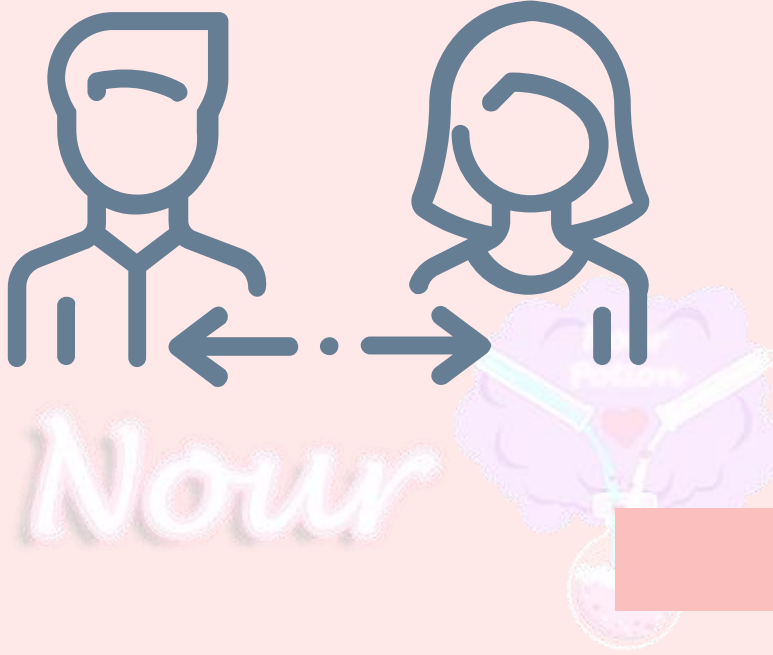
• هل لاحظت هذا السيناريو في علاقات المقربين لك ؟

• من أول شخص بدأ معه هذا السيناريو؟

كيفية علاج أثر علاقة سابقة؟

كيفية علاج أثر علاقة سابقة؟

- أكثر شئ ألمك أثناء الانفصال
- عواقب ما بعد الانفصال
- تنظيف العلاقة السابقة لاستقبال علاقة جديدة



□ أكثر شئ ألمك أثناء الانفصال

□ عواقب ما بعد الانفصال

□ تنظيف العلاقة السابقة لاستقبال علاقة جديدة (لعدم تكرار السيناريو).

كيفية علاج أثر علاقة سابقة؟

- محايدة المشاعر عند التعلق. (DP4)
- و هو موجود بالعلاقة – و هو غير موجود بالعلاقة
- معالجة الاحتياج عند التعلق.
- خطة ما بعد الانفصال.
- هبداً أبحث عن عمل / هلعب رياضة / أقرأ أكثر / أرجع أخرج مع أصدقائي.



علاج العلاقة مع الزوج

- تحديد المشكلة مع الزوج أو الجنس الآخر ؟

السبب:

- العلاقة مع الأب

- العلاقة مع الأم

- العلاقة الأم و الأب كأزواج

- تجربة سابقة

- التأثير بتجارب الآخرين

- صفة سلبية بنفسى و أسقاطها على الآخر

- أول مرة أواجهه هذه المشكلة : و لم يتعرض لها أحد أعرفه و ليست أسقاط!

علاج العلاقة السامة

علامات العلاقة السامة

- عدم تحمل مسؤولية الأفعال و لوم الآخر
- التلاعب بالآخر Gaslighting
- الأبتزاز العاطفي
- عدم الثقة
- الغيرة و الشك
- عدم وجود خصوصية
- عدم وجود دعم
- الاعتداء الجسدي
- الاعتداء الجنسي
- الإساءة الروحية

- السيطرة
- الأنانية و التمحور حول الذات
- عدم الاحترام
- الغضب
- النقد المستمر
- سوء التواصل
- عدم إيجاد حلول
- التجاهل
- تجاهل أشباع الاحتياجات العاطفية
- الاستغلال المادي أو المعنوي

علاج العلاقة السامة

(صفات الطرف المؤذى)

- التحكم
- الكذب
- الأنانية
- التكبر
- التقليل و الإستهانة بالآخر
- التلاعب
- عدم تحمل مسؤولية أخطاءه
- عيش دور الضحية

(صفات الطرف الذى يقع عليه الأذى)

- عدم تقدير الذات
- عدم تقدير الذات
- عدم حب الذات
- عمل الكثير من أجل إرضاء الآخر
- لا يستطيع قول لا
- الرضا بالقليل
- الخوف خصوصاً من الفقد
- التعاطف
- عدم الأمان و الحب و الاحترام
- الأحتياج العاطفى
- عيش دور المنقذ و الحاجة لتغيير العالم و تغيير الآخر
- الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.
- دور الضحية
- الأب أو الأم نرجسين أو سامين فى العلاقة
- مشاكل الطفولة

علاج العلاقة السامة

(طرف يؤذى - النرجسى)

- حاجة للأهتمام المبالغ و الإعجاب
- المحاولة الظهور بشكل ايجابى دائماً أمام الجميع
- المبالغة فى أستعراض الإنجازات
- التفاخر و الغرور و مدح الذات
- أحتكار الحديث و حب الظهور الدائم
- الأنتقاد و اللوم
- الحساسية من الأنتقاد و اللوم
- سهولة الشعور بالإهانة
- عدم التعاطف مع الآخرين
- لا يستطيعون فهم أحتياجات الآخر أو فهم مشاعره
- التقليل من الآخر لشعورهم بالتفوق
- الشعور بالعظمة و الأهمية الزائدة
- له الأولوية على الآخرين
- هو الأهم و الأفضل
- الغضب عند عدم تلقى معاملة خاصة
- حقد أو حسد للآخرين
- أكتئاب و عدم رضا لأنهم لا يستوفون الكمال
- يضمرون شعوراً بعدم الأمان والخزى والضعف والمذلة
- يجدون صعوبة فى ضبط مشاعرهم وسلوكياتهم
- يواجهون مشاكل فى تعامل مع الضغوط والتكيف مع التغيير

أسباب النرجسية

- زياده تعظيم الشخص لنفسه نتيجة شعوره بالنقص الزائد في طفولته أو تعرضه للحرمان الزائد
- النقد الدائم للطفل والإكثار من التعليقات السيئة حول بعض صفاته الشخصية والجسمانية
- الأهمال العاطفى مع الطفل فى مراحلہ الأولى
- تدخلات الأهل الزائدة فى حياة الشخص وتقييمهم المفرط لأفعاله
- التشجيع المفرط لسلوك الطفل الجيد والتوبيخ الزائد عند السلوك السئ
- التدليل الزائد و الإعجاب الزائد عن الحد من الأهل وتفخيم ذات ابنهم بما لا يتناسب مع واقعہ
- التعرض لصدمة فى الطفولة



آثر العلاقة السامة (على الأبناء من أب أو أم نرجسين)

- أنعدام الثقة بالنفس بسبب السخرية و الانتقاد و التجاهل
- وضع معايير عالية لنفسهم مما يسبب لهم الأحباط و مكتسب من معايير يضعها الأم أو الأب
- أنتقاد الذات بسبب النقد المستمر
- الشعور بعدم الحب و عدم الأمان و القلق
- الشعور بعدم الأستحقاق بسبب شعورهم أنهم قليلين
- يشعرون بالعرضة من الهجوم للآخرين
- محاولة إرضاء الآخرين بسبب محاولة إرضاء الأم أو الأب بشكل مستمر
- يتجنبوا الحميمة بسبب خوفهم من العلاقات
- الشعور بعدم الرضا عن الذات و الآخرين
- خيالات عظيمة و مثالية كدرع لعدم الشعور بأنعدام القيمة
- الأزدواجية فى الآراء بسبب تشكيك فى آراءهم من الأم أو الأب
- لا يستطيعون الأستقلال
- جلد الذات بسبب اللوم المستمر
- صعوبة فى تحديد هويتهم و رغباتهم بسبب تشويه الجوهر الحقيقى لفطرتهم
- التحول لشخصية نرجسية

تؤام الشعلة

❖ الطارد

- عاطفية
- عدم حب الذات
- عدم تقدير الذات
- احتياجات العاطفية غير مشبعة
- تعرض للأهمال أو الرفض
- أم أو أب غائبين

❖ الهارب

- كبت المشاعر
- عدم حب الذات و التظاهر بالعكس
- عدم تقدير الذات و التظاهر المزيّف بالثقة بالنفس
- شعور عميق بالرفض مع التظاهر بعكس ذلك
- شعور بالخوف من الحميمية



غير متاح عاطفياً emotionally unavailable

- تمتلكهم مشاعر خوف و قلق و احباط و عدم الوعى بمشاعرهم
- خوف من الحميمية و خوف و أن يسبب لهم شخص أرباك
- خوف من أن يطلق عليهم احكام (خوف من الرفض) من الجرح
- الخوف من أن يتم الكشف عن أنهم أقل من الصورة التى يضعوها لأنفسهم أمام الناس
- شعور أنهم غير كفاية و يهربوا من الشعور بالعار أو أنهم سيئين
- لا يثقوا فى الآخرين بسهولة
- علامات متضاربة للآخر Mixed signals
- برغم وجودهم عدم الشعور بالقرب لتحفظهم على مشاعرهم كميكانيزم دفاع

❖ جذور مشكلة الغير متاح عاطفياً emotionally unavailable

- الأهل غير متاحين عاطفياً
- الاعتقاد بأن التعبير عن المشاعر ضعف أو يسبب المشاكل
- التعرض للإهمال أو العنف أو الصدمات في الطفولة
- صدمة عاطفية في الكبر
- أجب : ما هي المشكلات التربوية و النفسية و اجتماعية للشخص الغير متاح عاطفياً



كيفية علاج العلاقة الجنسية؟

❖ معتقدات الأم و الأب أو الأهل أو الأصدقاء عن العلاقة الجنسية.

- الجنس قلة أدب.
- ازدراء الجنس من الأم أو الأب.
- التربية على عدم التلامس الطبيعي مع أفراد الآسره و خصوصاً الأخوات من الجنس الآخر.
- التربية على المبالغة في الاحتشام للبنات بالمنزل بسبب الأخوات و الأب.
- التربية أن الأنثى ليس من حقها تشعر بمشاعر إثارة أو تحتاج و تطلب العلاقة الجنسية من زوجها.
- أن الرجل كائن شهوانى أو الأنثى مجرد آداه لمتعة الزوج.

❖ المشاكل الجنسية الخاصة بعلاقة الأم و الأب.

- الأب شهوانى مع الأم فى العلاقة.
- الأم لا يشبعها الأب فى العلاقة الجنسية و يتهرب منها.
- التعامل بعنف فى العلاقة.
- رفض الأم للعلاقة و النفور.

❖ تجارب و مواقف مسيئة تخص الجسد أو الجنس بالصغر أو الكبر.

- التعرض للتحرش الجسدى أو اللفظى أو النظر أو الأغتصاب.
- خذل الأهل للأبناء بعد تعرضهم للتحرش.
- التعرض لملامسة الجسد بشكل غير لائق.
- ختان الإناث

❖ صورة عن الذات

- رفض الجسد و عدم أستشعار الجمال.
- الشعور بالرفض.
- شعور الرجل بالضعف و أنه غير كافى.
- مشكلة فى الأنوثة أو الذكورة.

❖ العلاقة مع الزوج

- توتر الزوج و الخوف بليلة الدخلة.
- خوف الأنثى من الشعور بالألم فى ليلة الدخلة.
- التعامل الخاطئ أثناء العلاقة و خصوصاً أول مرة.
- انتقاد أداء الزوج أو الزوجة خلال العلاقة الجنسية.
- السخرية من شكل الزوجة.
- التعرض للخيانة الزوجية.
- مشاهدة الزوج لأفلام أباحية.
- الحواجز النفسية ناحية الزوج.

❖ أفكار و صدمات مختلفة قد تؤثر على العلاقة الجنسية.

- مشاهدة مواقع و صور إباحية.
- مشاهدة علاقة جنسية فى الحقيقة بالطفولة عن طريق الخطأ (خصوصاً الأبوين).
- الإفراط فى ممارسة العادة السرية (للأنثى الرغبة الشعور بالأكتفاء و أنها غير مرغوب فيها – الرجل عدم القيمة)
- مواقف مرتبطة بالدورة الشهرية
- تأثير المشاكل الشخصية على العلاقة الجنسية

كيفية علاج العلاقة بالمال؟

تحديد مشكلتنا مع المال

• معتقدات الأم و الأب عن المال

• مشاعر و سلوكيات الأب و الأم مع المال

• الأحوال المادية للأهل

• تعامل الأب و الأم معنا في المال

• تعامل الأب مع الأم و العكس في المال و تأثيره على علاقتنا بالمال و شريك الحياة.

• قناعات شخصية عن المال بسبب تجارب شخصية أو تجارب الآخرين

• سلوكيات سبب في عدم الحصول على المال

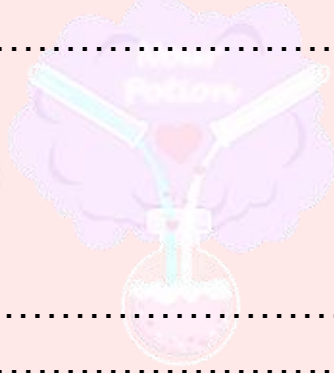
كيفية علاج العلاقة بالوظيفة؟

❖ علاقتنا مع الوظيفة تتأثر بـ

❖ علاقة الأب مع الوظيفة و تأثيره على حياتي

• (التأثر بمشاكل الأهل)

• (تبني مشاكل الأهل)



❖ علاقة الأم مع الوظيفة
• (تبني مشاكل الأهل)

• (التأثر بمشاكل الأهل)

❖ تأثير الصورة الذاتية

• ما هي المشاكل التي تواجهك بوظيفتك ؟

• لماذا تتمسك بهذه الوظيفة ؟

• ما هي علاقتك بوظيفتك و المشاكل التي تواجهك بها ؟

• ما هي علاقتك بمديرك ؟

• ما هي وظيفة الأب و مشاكل الأب المتعلقة بالوظيفة ؟

• ما هي وظيفة الأم و مشاكل الأم المتعلقة بالوظيفة ؟

• كيف آثرت وظيفة أهلك على حياتك ؟

• ما مدى التشابه بين مشاكلك الوظيفية و المشاكل الوظيفية الخاصة بالمحيطين بك ؟

الأختبار

تطبيق التقنيات فى 10 جلسات على نفسك.

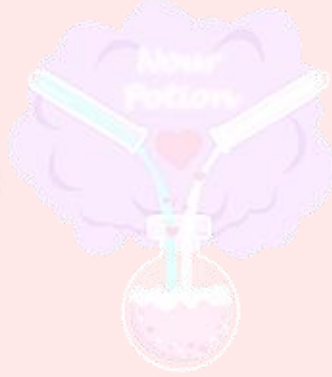
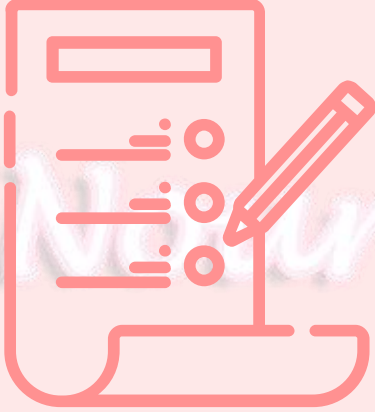
❖ تدوين بعد كل جلسة على نفسك:

(المشكلة – جذورها – التقنيات المستخدمة - ملخص عن نتيجة الجلسة)

❖ تطبيق التقنيات فى 20 جلسة على الآخرين.

❖ تدوين بعد كل جلسة على الآخر:

(أسم الشخص – رقم التواصل – المشكلة – جذورها – التقنيات المستخدمة - ملخص عن نتيجة الجلسة)



Potion

هل تحققت النوايا ؟



- ما توقعته من الدورة؟
- ما توقعته من الجروب؟
- ما توقعته من ذاتى؟
- ما توقعته من نور؟
- نوع التغيير المتوقع حدوثه فى حياتى بعد الدورة؟