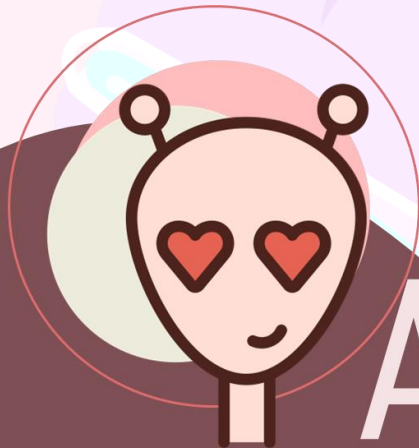




Trainer Of Trainers:
Nour Al-Bakry

Nour
Potion

Aspects technique



للاستفادة القصوى من الدورة



❖ التخلص من أى أحكام مسبقة

❖ التركيز على الذات

❖ أخذ دور التلميذ

❖ التدريب على التقنية

❖ الإجابة على جميع الاسئلة بتركيز

❖ وضع نوايا من حضور الدورة – ما يحب الله ويرضيه

أنت مين مع الأهداف؟

❖ أنا لا أعرف ما هو هدفي؟

❖ أنا لا أستطيع تحقيق هدفي.

❖ أنا أشعر بالفراغ بعد تحقيق هدفي.

❖ أنا فاقد الشغف بالأهداف.

❖ هل تنتقل بين هذه الأحوال؟





أنا أريد تحقيق هدف.....

Potion

من أنا ؟

النفس

2

1

الجسد

أنت

3

الروح

ماذا أريد أو أرغب؟

❖ أمنية ولا نية.

❖ تحديد الهدف بدقة.

❖ إن لم تعرف إلى أين تذهب لن تصل إلى أي مكان أو إلى أي مكان.

❖ لا تفرض على نفسك الهدف ولكن استخلصه من داخلك.

❖ هناك فرق بين هدفك وتبني هدف غيرك.

❖ اعتبار الوسيلة هي الهدف.

كيف أحقق؟ "الوسيلة"

النفس

2

1

الجسد

أنت

3

الروح



ما هو هدفي؟

النفس

2

1

الجسد

أنت

3

الروح

أنا أريد تحقيق هدفي؟

روح

نفس

جسد



أنا أريد تحقيق هدف

أنا:

الجسد:

النفس:

الروح:

أريد:

أمنية ولا نية:

هل تحدد ما تريد بدقة:

هل الهدف نابع من أعماقك وعن رغبة حقيقية:

تحقيق:

الجسد:

النفس:

الروح:

الهدف:

الجسد:

النفس:

الروح:

جانب الروح التواصل معه بتقنية Aspectics

أنا أريد تحقيق هدف

أنا:

الجسد:

النفس:

الروح:

أريد:

أمنية ولا نية:

هل تحدد ما تريد بدقة:

هل الهدف نابع من أعماقك وعن رغبة حقيقية:

تحقيق:

الجسد:

النفس:

الروح:

الهدف:

الجسد:

النفس:

الروح:

جانب الروح التواصل معه بتقنية Aspectics

أنا أريد تحقيق هدف

أنا:

الجسد:

النفس:

الروح:

أريد:

أمنية ولا نية:

هل تحدد ما تريد بدقة:

هل الهدف نابع من أعماقك وعن رغبة حقيقية:

تحقيق:

الجسد:

النفس:

الروح:

الهدف:

الجسد:

النفس:

الروح:

جانب الروح التواصل معه بتقنية Aspectics

أنا أريد تحقيق هدف

أنا:

الجسد:

النفس:

الروح:

أريد:

أمنية ولا نية:

هل تحدد ما تريد بدقة:

هل الهدف نابع من أعماقك وعن رغبة حقيقية:

تحقيق:

الجسد:

النفس:

الروح:

الهدف:

الجسد:

النفس:

الروح:

جانب الروح التواصل معه بتقنية Aspectics

أنا أريد تحقيق هدف

أنا:

الجسد:

النفس:

الروح:

أريد:

أمنية ولا نية:

هل تحدد ما تريد بدقة:

هل الهدف نابع من أعماقك وعن رغبة حقيقية:

تحقيق:

الجسد:

النفس:

الروح:

الهدف:

الجسد:

النفس:

الروح:

جانب الروح التواصل معه بتقنية Aspectics

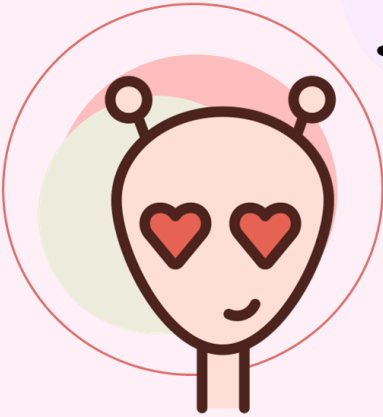
تقنية Aspectics

- ❖ أين تشعر بالمشكلة بقوة في جسدك أو خارج جسدك ؟
- ❖ ما هو شكلها ؟ لونها ؟ حجمها ؟ عمرها ؟ مدى قوتها
- من صفر ل 10 ؟

- تطبق مع جميع أنواع المشاكل وخاصة الأهداف.
- حدد مشكلتك أو هدفك بدقة.



❖ اسأل Aspect: ما هو الهدف الذي تتمنى أنه يتحقق من أجلي ؟



❖ أشكر ال Aspect بعد الإجابة.

❖ وأكتب الهدف لتصنع سلسلة الأهداف.



❖ تخيل و أشعر بالهدف و هو محقق تماماً في حياتك.



❖ اسأل : Aspect ما هو الهدف الأسمى والأعلى من الهدف السابق الذي تتمنى أنه يتحقق من أجلى ؟



❖ أشكر ال Aspect بعد الإجابة.

❖ وأكتب الهدف لتتبع سلسلة الأهداف.



❖ تخيل و أشعر بالهدف و هو مدقق تماماً فى حياتك.

❖ كرر العملية مثلاً 6 مرات لحين الوصول إلى:

"لا يوجد أي أهداف أسمى أو أعلى"

❖ عند الوصول أنه "لا يوجد أي أهداف أسمى أو أعلى"

❖ الوصول لحال (الفراغ – لا شئ – حب الله – صمت – سلام - ...)

❖ أشعر بالحال وامتلاء باستشعار هذا الحال.

❖ أنزل على سلسلة الأهداف من (الهدف الأعلى إلى الأقل)

❖ كل مرة تشعر بالحال الذي امتلأت به نفسك.

❖ وتساءل : ماذا تشعر الآن تجاه الهدف ؟

❖ وتنزل بالسلسلة من الأعلى للأسفل لحين الوصول للمشكلة.

❖ بعد الانتهاء من سلسلة الأهداف للمشكلة نسأل عنها.

General Approach

Opposition

هل هناك شئ آخر متعلق بالمشكلة ؟

Check the Results

الرجوع للمشكلة مرة أخرى والسؤال عنها ؟

Control of the future

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

❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق تقنية **Aspectics** على أن المشكلة من الممكن تعود في المستقبل.

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

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

تطبيق مستودعي من تقنية Aspect

للتعرف على هدفك والرسالة منه



❖ أعطني شكل لهدفك.

❖ ما هو شعورك تجاه هدفك؟

❖ ما هي أفكارك تجاه هدفك؟

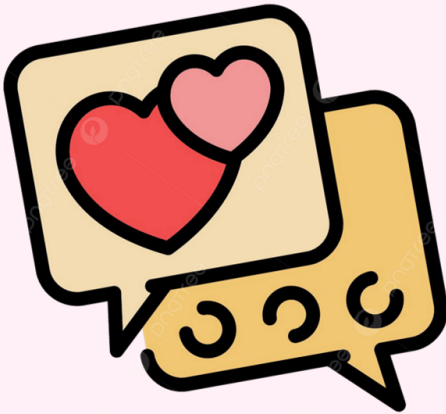
❖ ماذا يخبرك هدفك عن نفسك؟

❖ ماذا يشعرك هدفك تجاه نفسك؟

❖ ما الرسالة التي يحملها الهدف لك؟

تطبيق مستودعي من تقنية Aspect

للتعرف على مشكلتك والرسالة منها



❖ أعطني شكل لمشكلتك.

❖ ما هو شعورك تجاه مشكلتك؟

❖ ما هي أفكارك تجاه مشكلتك؟

❖ ماذا تخبرك مشكلتك عن نفسك؟

❖ بماذا تشعرك مشكلتك تجاه نفسك؟

❖ ما الرسالة التي تحملها مشكلتك لك؟

تقنية Aspectics

كيف تخدمك مشكلتك أو عدم تحقيق هدفك؟

❖ أين تشعر بالمشكلة بقوة في جسدك أو خارج جسدك؟

❖ ما هو شكلها؟ لونها؟ حجمها؟ عمرها؟ مدى قوتها

من صفر ل 10 ؟

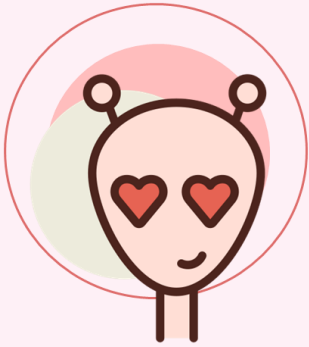
• حدد مشكلتك أو هدفك غير المحقق بدقة.



❖ أسأل Aspect: ما هو الهدف والرسالة من وراء وجودك و كيف يخدمني هذا الوجود؟

❖ أشكر ال Aspect بعد الإجابة.

❖ وأكتب الهدف لتصنع سلسلة الأهداف.



❖ تخيل و أشعر بالهدف والرسالة محققة تماماً في حياتك.





❖ أسأل Aspect: ما هو الهدف والرسالة من وجودك أسمي وأعلى من الهدف السابق؟



❖ أشكر ال Aspect بعد الإجابة.

❖ وأكتب الهدف لتصنع سلسلة الأهداف.



❖ تخيل و أشعر بالهدف و هو محقق تماماً فى حياتك.

❖ كرر العملية مثلاً 6 مرات لحين الوصول إلى:

"لا يوجد أي أهداف أسمي أو أعلى"

❖ عند الوصول أنه "لا يوجد أي أهداف أسمي أو أعلى"

❖ الوصول لحال (الفراغ – لا شيء – حب الله – صمت – سلام - ...)

❖ أشعر بالحال وامتلاء باستشعار هذا الحال.

❖ أنزل على سلسلة الأهداف من (الهدف الأعلى إلى الأقل)

❖ كل مرة تشعر بالحال الذي امتلأت به نفسك.

❖ وتسأل : ماذا تشعر الآن تجاه الهدف ؟

❖ وتنزل بالسلسلة من الأعلى للأسفل لحين الوصول للمشكلة.

❖ بعد الانتهاء من سلسلة الأهداف للمشكلة نسأل عنها.



خطوات نحو تحقيق هدفك

GOAL ACHIEVED!



❖ يجب أن تكون جاهز نفسيًا للهدف.

❖ اختلط بناس حققت هدفك.

❖ ضع هدفك أمام عينك أو في مخيلتك.

❖ بناء طوبة في هدفك باستمرار.

❖ ابدأ بالمتاح "الزر قبل القميص".

❖ Less is more.

❖ بعدك عن هدفك قد يكون الطريق اليه "لا تحكم".

❖ سحر الاهتمام.

❖ يجب أن تكون جاهز نفسيًا للهدف.

هل أنا جاهز نفسيًا للسعي للهدف وتحقيقه في حياتي؟

❖ ضع هدفك أمام عينك أو في مخيلتك.

كيف أحيط نفسي بالهدف وأدخل في طاقته؟

❖ اختلط بناس حققت هدفك.

من هم الأشخاص الذين حققوا هدفي وكيف اختلط بهم؟

❖ بناء طوبة في هدفك باستمرار.

ما الخطوة المتاحة في طريق تحقيق هدفك؟

❖ القليل هو المزيد

كيف استشعر وجود هدفك وأستمتع به الآن؟

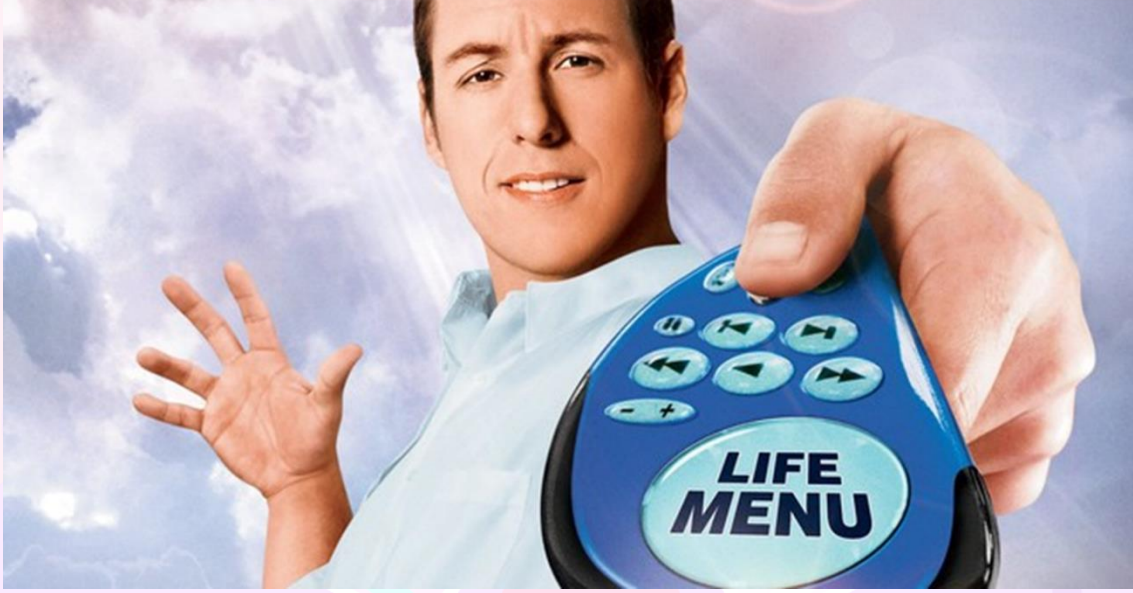
❖ بعدك عن هدفك قد يكون الطريق اليه "لا تحكم".

هل أنا أحكم على خطواتي والذي وصلت له؟

❖ سحر الاهتمام.

هل أنا أهتم بهدفي بشكل صحي؟ "في حال لا، كيف أفعل ذلك؟"

بدون سعي للأهداف لا
معنى للحياة



❖ ما الذي يعطي معنى للحياة تحقيق الهدف أم السعي له؟

