

BananBAKKAR

CPCC, Marshall Goldsmith CEC,
CIPD Assoc. Leadership Assessor, MBA
www.bananbakkar.com

مشاعر لذيذة

برنامج الكوتشنغ الذاتي

يمكنك الرجوع إلى المسار الثاني من كورس مشاعر
لذيذة لتحصل على شرح مفصل لكل محطة.

هذا البرنامج هو رحلة عميقة من الوعي والتغيير والاكتشاف و النتائج. هذه الرحلة تعمل على داخلك وعلى ردود فعلك في توازن مدروس. ما يحدث في داخلك و كيف ينعكس على فعلك. إنها رحلة من التواصل مع نفسك ولمس نتائج التي ربما لم تجربها من قبل.

هذه الرحلة عبارة عن محطات. اختر المحطة التي تريد أن تبدأ بها. إنها رحلتك الشخصية ورحلتك لا تشبه رحلة أحد. ابدأ من المحطة التي تجدها مناسبة لمكانك الحالي وخط طريقك عبر هذه المحطات. يمكنك العودة للمحطة السابقة في أي وقت. بعض المحطات ستجتازها بسرعة و بعضها قد تأخذ منك وقتاً أطول لأنها قد تغير شيئاً في داخلك و في طريقة تفكيرك.

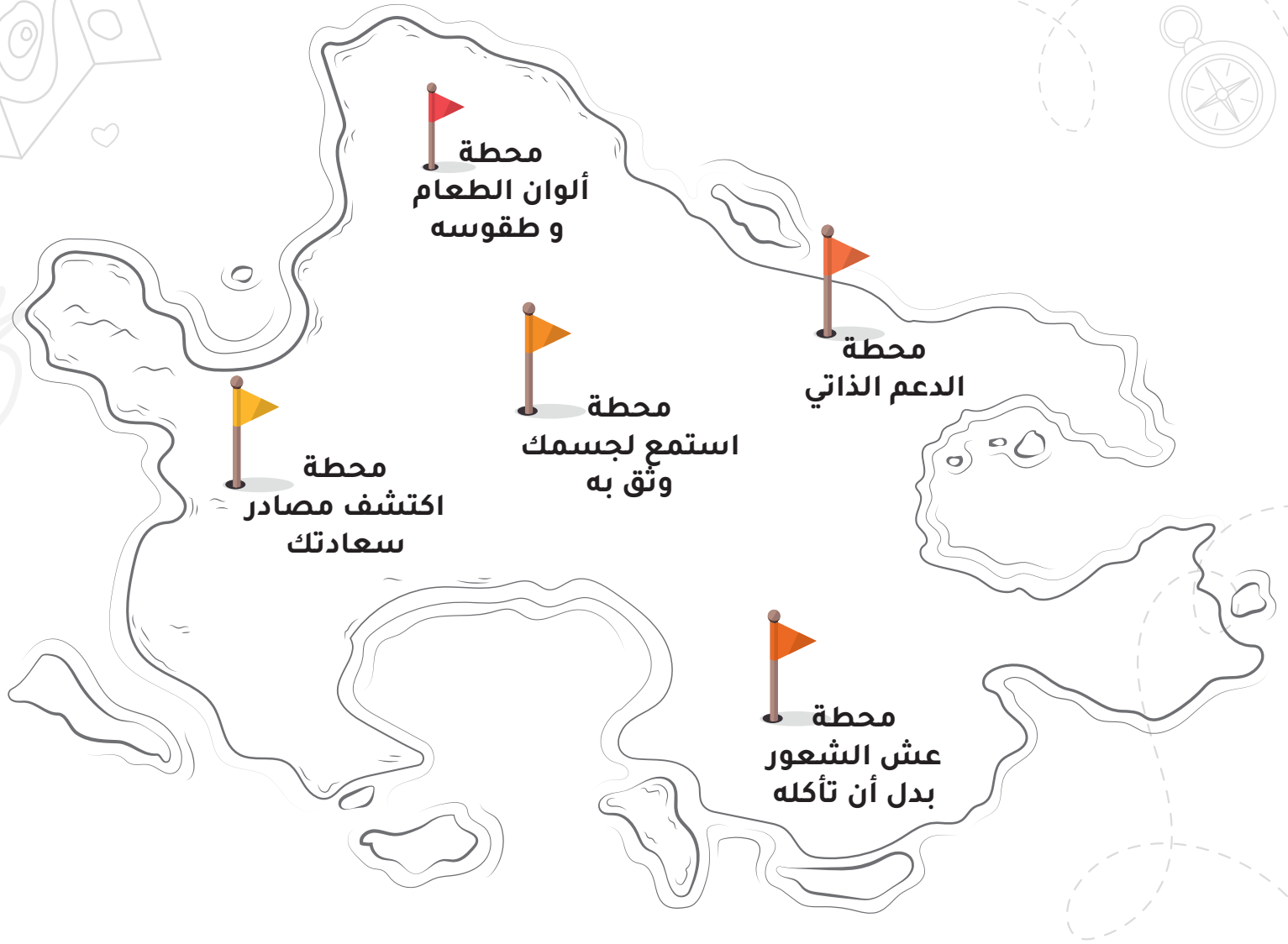
خذ وقتك في هذه الرحلة واسمح لها أن تأخذك إلى مكان جديد في حياتك من خلال تجربة ما تقترحه عليك و ممارسته بشكل مستمر. اطرح على نفسك الأسئلة المرافقه لكل محطة و حاول أن تكتشف جوانب مختلفة منك. لا يوجد وقت مثالي للانتهاء من كل محطة. التغيير يحتاج إلى وقت لكنك ستلمس الفرق حتى من خلال السير في هذه الرحلة. إنها طبقات من الوعي و من الانفتاح والاكتشاف ومع كل محطة ستعرف عن نفسك أكثر.

ادخل هذه التجربة بدافع الاكتشاف و الفضول. قد تكون بعض المحطات معروفة لديك أو جربتتها من قبل. قاوم اعتقاداتك عن ماذا سيحدث. جرّب أن تخوضها بكل قلبك بروح الاكتشاف و الفضول لما قد تجلب لحياتك من تغيير.

في النهاية، لا تخوض هذه التجربة لوحده. أخبر من حولك أنك تقوم برحلة لاكتشاف مصادر سعادتك و أنك تعمل على فهم مشاعرك و مواجهتها. كن صريحاً مع من حولك بما تمر به حتى يقدموا لك الدعم و يفهموا التغيير الذي تمر به. أخبرهم أن هذا سيجعلك شخصاً أفضل و أسعد.

كيف تستفيد من برنامج الكوتشنغ الذاتي؟

- خصص مدونة خاصة بك لترافقك خلال هذه الرحلة وتجمع بها أفكارك.
- كرر التمارين بشكل مستمر حتى تتمكن من إحداث التغيير.
- اقرأ المحطة التي تعمل عليها كل يوم ودوّن تجربتك في نهاية اليوم.
- لا تضغط على نفسك بالنتائج السريعة. خذ وقتك واستمتع بالتغيير.
- اطلب الدعم والتفهم من من حولك وشارك مشاعرك ولحظات وعيك مع الأشخاص المقربين لديك.
- تذكر دائماً أنها رحلة وربما أشياء مختلفة قد تظهر على الطريق فافتح قلبك وعقلك لها.



- تصالح مع جسمك
- اسأل جسمك أولاً
- تلذذ بالطعام وطقوسه الخاصة
- تعلّم متى تتوقف
- الاختيار أفضل من الإرادة
- أسئلة الوعي

استمع
لجسمك وثق به

- اغرق في الشعور بدل من أن تهرب منه
- عد للحظة الحالية
- أسئلة الوعي

عش الشعور بدل
أن تأكله

- اختر نظام دعمك
- أسئلة الوعي

محطة الدعم

- بناء العلاقة
- أسئلة الوعي

ألوان الطعام
و طقوسه

- حدد ما تحتاج
- أسئلة الوعي

اكتشف مصادر
سعادتك

المشاعر القوية سواء إيجابية أو سلبية قد تسبب أحياناً في داخلنا فجوة كالفراغ أو خدر أو حتى تدفق كالماء أو كالبركان. عندما نشعر بهذه المشاعر في داخلنا نحاول بسرعة أن نهرب من مواجهتها ونبحث عما يششت ذهننا كرد فعل آلي. وكأننا نحاول أن ندفعها بعيداً إلى أطراف القلب. ونشعر وقتها باحتياج كبير للطعام حتى يملئ هذا الفراغ الذي نشعر به. إنه مشئت مثالي للانتباه يجعلك تغرق بعض الوقت بلحظات اللاوعي وبعد أن تنتهي يعود الشعور بسرعة وهذه المرة يعود بشكل أقوى وأكثر حدية.

هذه المحطة صممت خصيصاً لتساعدك على مواجهة مشاعرك والتعامل معها ومعالجتها. إنها رحلة من التواصل بينك وبين عقلك العاطفي حتى تستطيع توجيه تصرفاتك وردود فعلك بالطريقة التي تجعلك سعيداً. هناك خطوات تساعدك على ذلك.

● الخطوة الأولى : اغرق في الشعور بدل من أن تهرب منه أو تأكله

في كل مرة ينتابك فيها شعور ما وخاصة عندما تبدأ تفكر بالطعام وأنت غير جائع خذ نصف دقيقة وتنفس بعمق (**يمكنك أيضاً أن تغمض عينيك**) و اسمح لنفسك بأن تدخل تماماً بالشعور وتغرق فيه.

حاول أن تسمي هذا الشعور: ما لذي أشعر به؟ لاحظ كيف يكون في داخلك. تخيل لو كان له لون. ما لونه؟ ما شكله؟ هل هو متدفق؟ هل هو ناري؟ هل تشعر به قاسي أم خفيف؟ مهما كان الشعور يبدو كبيراً ومؤلماً، عندما تتعمق فيه تشعر أنك استطعت التغلب عليه وعرفت كيف تتعامل معه. عندما تفتح قلبك بشكل كامل للشعور، يصبح أثره عليك وعلى تصرفاتك محدود.

فكر بهذا الشعور. اسأل نفسك ما هي الأفكار التي جلبته؟ بماذا أفكر الآن؟ ما لذي سيساعدني لأهدأ؟

إذا كنت تشعر بالحماس أو الراحة أو الأمان استرخ واسمح لنفسك أن تعيش الشعور بكل حذافيره وبشكل كامل. لا تدفعه أو تهرب منه. اشعر بدقات قلبك العالية وتنفسك المتتابع وضع يديك على المكان الذي تشعر فيه. بعد أن تشعر أنك احتويت هذا الشعور تابع التنفس العميق واسأل نفسك: ماهي أفكاري الآن؟ ما لذي احتاجه أن أفعله الآن لأتعامل مع هذا الشعور؟ هل أحتاج لتفريغ هذا الشعور؟ التحدث عنه؟ الكتابة عنه؟ أدون الأفكار التي أفكر بها؟ ما هو أفضل شيء يمكنني القيام به الآن؟

إن الترحيب بالمشاعر والسماح لأنفسنا بأن نواجهها يجعلنا قادرين على فهم المؤشرات والأفكار التي تدفع هذه المشاعر. المشاعر طاقة متحركة في داخلنا وتحمل لنا الكثير من الإشارات. أحياناً تريد أن تخبرك أنك مرهق، أو أنك نجحت في اجتياز مهمة أو أنك تخرج من منطقة راحتك وأحياناً تعطيك مؤشر على النعم التي تتمتع بها.

عندما تجد نفسك انفصلت عن لحظة الحاضر وسهوت في لحظات من اللاوعي عد إلى اللحظة الحالية. فكر بتفاصيل الأشياء من حولك واشعر بما تفعله الآن.

أسئلة الوعي :

اكتب في مدونتك الخاصة عن تجربتك مع هذه المحطة. هذه الأسئلة صممت لتساعدك على التأمل ومتابعة التغيير في حياتك.

كيف كانت تجربتك عندما حاولت أن تعيش الشعور بدل من أن تأكله وتتجنبه؟

هل كان هناك أي مشاعر كان من الصعب عليك أن ترحب بها وتواجهها؟ لماذا؟

ما الذي تعلمته من هذه المحطة؟

ماذا تعلمت عن نفسك؟

ما لأشياء التي تريد أن تعمل عليها أكثر حتى تكون النتائج مرضية بالنسبة لك؟

هذه المحطة قد تغيّر الكثير في حياتك. رغم أنها تبدو بسيطة ومباشرة إلا أنها تحتاج إلى الممارسة وبناء علاقة إيجابية وقوية مع الجسم. هناك بعض الخطوات التي ستساعدك على الاستماع لجسمك والوثوق به.

● الخطوة الأولى : تصالح مع جسمك

حتى تبدأ بهذه المحطة، تحتاج إلى أن تتصالح مع جسمك. أن تسامح الماضي وتبدأ صفحة جديدة وردود فعل جديدة. ردود الفعل هذه ستكون مسارات عصبية وستتحول إلى عادات سيتغيّر الكثير في الطريقة التي تشعر بها اتجاه نفسك.

حتى تصالح جسمك تحتاج إلى بناء علاقة معه وتجديد أفكارك اتجاه هذه العلاقة. هذه الأسئلة ستساعدك على ذلك. خذ وقتك في الإجابة وكن صادقاً مع نفسك

كيف هي علاقتك مع جسمك؟

ماهي الأشياء التي ستتقبلها فيه؟

كيف ستعتني فيه أكثر؟

ما الأشياء التي تريد منه أن يسامحك عليها؟

كيف ستستمع له أكثر؟

ما الذي سيتغير في حياتك؟

1- اسأله ماذا يحتاج؟

عندما تستيقظ صباحاً أو قبل أن تأكل جرّب أن تأخذ وقتاً لتشعر بجسمك ماذا يحتاج؟ هل يحتاج طعام حامض؟ شوربة ساخنة؟ خضروات؟ بروتين؟ سكر؟ طبق فيه ألوان كثيرة؟ إذا تدريبت على سؤال جسمك أولاً ستجد أنه بإمكانك أن تستمع لاحتياجاته الغذائية وهذا يجعلك تشعر بالامتلاء والرضا بعد الانتهاء من طعامك فلقد أعطيت جسّدك ما يحتاج بغض النظر عن هذا الاحتياج. الاستماع لجسمك سيساعدك على التمييز بين احتياجك الفيزيائي واحتياجك العاطفي. إنه تمرين التواصل المستمر مع الجسم

2 - اسأل جسمك إذا كان جائعاً

قبل أن تتخذ قراراً بأن تأكل جرّب أن تسأل جسمك إذا كان جائعاً فعلاً أم هناك شيئاً آخر يدفعك للذهاب للمطبخ. هذا تمرين فعال جداً حتى تستطيع بناء علاقة جيدة مع جسمك.

القاعدة الذهبية البسيطة جداً هنا. لا تأكل إذا لم تكن تشعر بالجوع الفيزيائي. على بساطة هذه القاعدة إلا أنها ستغيّر حياتك. لا تعطي جسمك الطعام إذا لم يكن بحاجة له. إنه لا يحتاجه وأنت لا تحتاجه أيضاً. تذكر أنه يمكنك أن تجلب لنفسك الشعور الذي تريده. إنك تكون حالياً مصنعك الخاص للمشاعر وكلما كبر هذا المصنع كلما زاد استغنائك عن العلاقة بالطعام. كل عندما يطلب جسمك الطعام وتشعر أنك جائع. عندما ترفض طعاماً لأنك ببساطة غير جائع، تصبح أكثر ثقة بصوتك الداخلي وجسمك. وهذه الثقة ستجعلك تقرر قرارات أفضل في حياتك. هذا أيضاً يساعدك أن لا تقول نعم وأنت في داخلك تعني لا.

**قم بتجربة هذه الخطوة بلطف مع نفسك.
إنها رحلة وفي كل يوم ستتعلم شيئاً جديداً عن علاقتك بجسمك.**

● الخطوة الثالثة : تعلّم متى تتوقف

إن الاستماع للجسم طريقة سحرية لتتعلم متى تتوقف. إنها الحساسية للامتلاء الشعوري والفيزيائي. عندما تبدأ بالأكل قد تلاحظ أن شعور الامتلاء قد بدأ من القضة الثالثة. وقد تشعر بالشبع العاطفي والجسدي من القضة الرابعة. هنا يأتي الاستماع للجسم. أن تتوقف في اللحظة الذي لم يعد فيها الأكل مفيداً لك عاطفياً وجسدياً.

هذه الخطوة تعلمك أن يصبح لديك مقياس داخلي دقيق وحساس لاحتياجاتك ورغباتك. تجعلك تشعر أنك تحب جسمك وتحترمه وتصبح أكثر ثقة بقراراتك واختياراتك. والأهم من ذلك أن تتعلم متى تقول لا.

**جرّب اتباع هذه الخطوة خلال الفترة التي تناسبك وأجب على أسئلة الوعي حتى
تساعدك في فهم ما يحدث في داخلك.**

في كثير من الأحيان عندما نجد شخصاً ما يتبع حمية غذائية صارمة وتكون أمامه أنواع من الطعام اللذيذ ثم يمنع نفسه تماماً عن تناول هذا الطعام، نقول أنه يمتلك إرادة. السؤال هنا. ما مصدر هذه الإرادة؟

الإرادة الصارمة والحرمان الشديد من الرغبات هو عكس الاختيار. إنه بمثابة العقاب الصارم الذي ينتج عنه تمرّد هائل من مشاعرك وجسمك. عندما نعيش حياتنا بالاختيار نصبح أكثر سلاماً وأكثر ثقة بقراراتنا.

كيف ذلك؟ تأكد أنك "تريد" ما تقوم به. أي بدّل يجب ب أريد

أسئلة تأمل المحطة الثانية :

كيف كانت تجربتك في محطة استمتع لجسمك وثق به؟

كم يوم حاولت ممارسة هذه الخطوات؟

ماهي الأفكار أو المشاعر التي تمنعك من التوقف عن تناول الطعام حتى بعد إشباع الرغبة؟

ماذا سيتغير في حياتك لو أصبحت تعلم متى ألتوقف؟ ماذا يمكنك أن تفعل حتى تسهل على نفسك التوقف؟

ماذا سيتغير لو أصبحت تأكل فقط عندما تشعر بالجوع؟

ماهي المواقف التي يصعب عليك فيها الاستماع لجوع جسمك؟

ماذا تعلمت عن نفسك من هذه المحطة؟

هذه محطة صممت لتفكر بماذا يسعدك وماذا يخفف عنك ضغط المشاعر السلبية ويجعلك تشعر بمشاعر جميلة وقوية. هذه المحطة تعتمد على: الوعي بنفسك وخوض التجارب الجديدة ومعرفة الاعتقادات والأفكار التي تقف في طريقك. إن جودة حياتنا تعتمد بشكل كبير على التجارب التي نخوضها والعادات التي نمارسها. هذه المحطة تساعدك على التفكير بمصادر سعادتك وكيف يمكنك إشباع رغباتك واحتياجاتك العاطفية بشكل يجعلك سعيداً.

● هناك ثلاث أنواع لمصادر السعادة:



نشاطات قد تجلب لك الكثير من السعادة و المشاعر الإيجابية لكنك لم تعرف عنها بعد ولم تكتشفها

تكتشفها صدفة أو من خلال وضع خطة لتجربة أشياء جديدة وقد تغير حياتك و تعطيه معنى آخر عندما تكتشفها

تحتاج إلى خطة ممنهجة للخوض في تجارب الجديدة والتعامل مع الأفكار والمخاوف التي تقف في طريقك لتجربتها

أحياناً تقف في طريقك مخاوف وأفكار سلبية وتمنعك من الخوض في تجارب جديدة .. إن معرفة هذه المخاوف والوعي بها يجعل الخوض في تجارب جديدة أسهل

هذه نشاطات تجد نفسك تتابعها، تحب السماع عنها، تتخيل نفسك تقوم فيها لكنك لم تأخذ الخطوة الأولى لتجربتها أولممارستها بشكل مستمر

لا تعرف بالضبط ما هي المشاعر التي قد تجلبها هذه النشاطات لحياتك وما هي الاحتياجات العاطفية التي ستشبعها

قد تواجهك العديد من الأفكار والمخاوف التي تقف في طريقك حتى تقوم بالخطوة الأولى. هذه الأفكار مثل: هذا شيء صعب، لا يمكنني فعل ذلك، لن يتقبل من حولي، ليس لدي وقت . وفي كثير من الأحيان قد يفصلك عن التجربة فكرة واحدة أنت تؤمن بها

تحتاج لأخذ قرار حتى تبدأ بتجربة هذه النشاطات واكتشاف أثرها على حياتك والتعامل مع الأفكار والمخاوف التي تقف في طريقك لتجربتها

مثل الرسم، وقت ممتع مع الأضباب، تسلق الجبال، القراءة، التواصل مع الآخرين، عمل مشروع مبدع، الإلهام، تأمل الطبيعة، العمل على علاقة

هذه المصادر تجلب لك مشاعر إيجابية (مثل مشاعر الفخر، الهدوء، الإبداع، السعادة، المتعة) وتساعدك على التحكم بمشاعرك السلبية

عندما تمارسها بشكل مستمر تصبح أكثر قدرة على التحكم بمشاعرك واتخاذ قرارات مناسبة لك



كيف تصبح حياتك عندما تمارس نشاطات تجلب لك السعادة؟

ماهي مصادر السعادة التي تعرفها وجربت أثرها عليك؟

ماهي مصادر السعادة التي تشعر أنه آن الأوان لأن تجلبها لحياتك؟

كيف ستكتشف مصادر سعادة جديدة؟ ما لذي سيساعدك على هذا؟

كيف يؤثر عدم ممارستك هذه النشاطات على حياتك؟ كيف يجعلك هذا تشعر؟

ما هي الأفكار والمخاوف التي تقف في طريقك في كل مرة تريد أن تجرب نشاطاً جديداً؟

ماذا سيتغير في حياتك لو أنك تخليت عن هذا الأفكار؟



هذا الجدول سيساعدك على تخطيط ممارسة مصادر سعادتك بشكل فعال

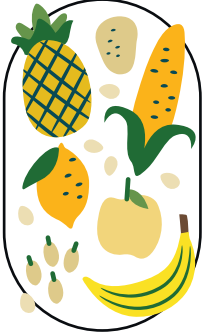
كيف ستبدأ و متى	كيف ستتغلب عليها؟	ماهي الأفكار والمخاوف التي تقف في طريقك؟	ماهي المشاعر التي سيجلبها لحياتك؟	مصدر من مصادر السعادة أو حاجة عاطفية

هذه الخطوة تساعدك على التركيز على ألوان الطعام وخصائصه وكيف يقوم بإشباع العين والعافية والحاجات الفيزيائية بنفس الوقت. قم بإضافة ألوان جديدة إلى طعامك وراقب أثر هذا الشيء على مشاعرك وقراراتك عندما تختار الطعام.



أبيض

بداية جديدة
النقاء
الصفاء
الوضوح
الإيمان
البساطة



أصفر

التفاؤل
الوضوح
الدفع
السعادة
الحذر
المرح



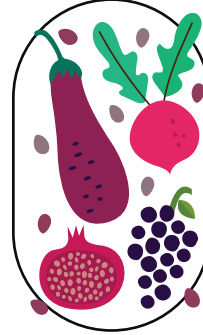
برتقالي

الطاقة
ابتهاج
الوثوق
الصحة
الطاقة
الحماس



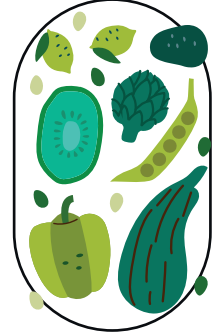
أحمر

التنبيه
الجرأة
الحيوية
الشجاعة
طاقة حركة
الرغبة



بنفسجي

الطموح
النشاط
الحيوية
الحكمة
الإبداع
الشغف



أخضر

التوازن
الانسجام
الصحة
النمو
النضارة
الحياة

● الخطوة الثانية : تلذذ بالطعام وطقوسه الخاصة

علاج العلاقة مع الطعام لا تعني الاستغناء عن هذه اللذة وإنما جعل هذه العلاقة صحية فيها ندم أقل وسعادة أكثر.

حتى تتبع هذه الخطوة في رحلتك، ابدأ بطقوس الطعام بهذه الإرشادات :
أن لا تأكل إلا وأنت جالس وتستمتع بطقوس خاصة.
لا تأكل وأنت تطبخ أو بالسيارة أو أنت تشاهد التلفاز أو تحضر فلماً ما.
إن هذه النشاطات ستجعلك تأكل بشكل عاطفي وستغيبك عن اللحظة الحالية وبالتالي لن تستطيع الاستماع لجسمك ومشاعرك.
التفرغ لوجبتك وأكلها بهدوء والتلذذ بها يساعدك على الشعور بالامتلاء وإثراء الحواس بالمشاعر.
عندما تريد تناول وجبتك ابحث عن مكان واجلس فيه وتلذذ بما تأكل ولا تغب عن اللحظة الحالية.
هذا يساعدك أيضاً على التلذذ بكل نشاط على حده وهذا يثري حياتك.
استمتع بالفلم على حده و بالطعام على حده

● الخطوة الثالثة : كُل بشكل واعي

هذه الخطوة تساعدك على أن تشعر بالامتنان والتلذذ بما تأكل. وتقوم هذه الخطوة على تركيز وعيك خلال الطعام على طعم الأكل وجودته وأن تفكر كيف وصل إليك وتتشعر بالامتنان لذلك.

جرب هذه الخطوة خلال الأسابيع القادمة..

كيف يمكن أن تضيف ألوان مختلفة إلى وجباتك اليومية؟

ماهي الطعمات التي تجعلك تتذوق الطعام بسعادة؟ كيف يمكن إضافة هذه الطعمات إلى وجباتك اليومية؟

كيف كانت تجربتك عندما جربت أن تتلذذ بالطعام بشكل منفرد مع إبقاء نفسك باللحظة الحالية؟

ما الذي تعلمته عن نفسك من خلال هذه الخطوة؟

ماهي الأشياء التي تشعر بالامتنان اتجاهها عندما تأكل بشكل واعي؟

كيف كان أثر استحضارك لوعيك خلال الطعام؟
كيف أثر على اختيارك لأصناف الطعام؟

ما الذي تعلمته عن نفسك في هذه المحطة؟

● الخطوة الأولى : ابن علاقات أفضل

إن جودة العلاقات في حياتنا تؤثر علينا بشكل كبير. كلما عملنا على العلاقات من حولنا كلما أصبحنا أقوى وأسعد من الداخل. فكّر بالأشخاص من حولك.. كيف يمكنك أن تجعل علاقاتك أجمل و أفضل؟ كيف يمكن أن تضيف قيمة أكبر لهذه العلاقات حتى تصبح مصدر سعادة بالنسبة لك؟ هل هناك علاقة جديدة تريد أن تجلبها إلى حياتك؟ فكر جيداً ثم ارسم خطة كيف يمكنك فعل ذلك. يمكنك أيضاً حضور دورة أو قراءة كتاب في فن بناء المهارات حتى تتمكن من ذلك بنجاح.

● الخطوة الثانية : دوّن

التدوين يعد من أدوات التطوير الشخصية الفعّالة التي تساعدك على فهم نفسك و زيادة وعيك الشخصي و علاج مشاعرك.

هناك أنواع مختلفة من التدوين وكل نوع يقدم لك الدعم في جانب ما. يمكنك معرفة أنواع التدوين وتتعلم كيف تدوّن خطوة بخطوة من خلال المقالات الموجودة على موقعي الشخصي www.bananbakkar.com أو من خلال المنشورات على حساباتي على مواقع التواصل الاجتماعي المذكورة في نهاية الملف.

● الخطوة الثالثة : شارك تجربتك مع الآخرين

إننا نشعر بالدعم والقوة عندما نشارك تجربتنا و نلهم من حولنا. أخبر المقربين منك برحلتك الشخصية لعلاج علاقتك بالأكل و اكتشف مصادر سعادتك. مشاركتك لتجربتك ستعطيك شيئاً من الشعور بالالتزام و الإلهام.

● الخطوة الرابعة : ابن معتقدات إيجابية

هذه الخطوة ستساعدك على بناء اعتقادات صحية عن نفسك وعن الطعام. إننا نبنى اعتقاداً عندما نختار ذلك بشكل واعي وعندما نكرر الفعل المرتبط به باستمرار. راجع قائمة الاعتقادات واختار الاعتقادات التي تؤثر سلباً عليك ثم فكّر باعتقادات إيجابية بديلة تريد أن تدخلها إلى حياتك. حدد ماهي الأفعال التي تحتاج أن تكررهما حتى تصبح عادة ثم اعتقاد لديك؟ وكيف سيغير ذلك حياتك.

● الخطوة الخامسة : مارس نشاطات وهوايات مختلفة

إن الوصول إلى تواصل فعّال مع الجسم والوعي العالي بالذات يجعلنا في رحلة عميقة جداً تتطلب منا التصالح مع أنفسنا و تقبلها بأخطائها و عثراتها و ماضيها و نقاط قوتها وضعفها والاستمرار بالتطوير و الطموح لحياة أفضل. في رحلة الوعي هذه نحتاج إلى أن نقدم لأنفسنا الدعم و هذا الدعم سيجعلنا أقوى و أكثر قدرة على الاستمرار و يجعل حياتنا بشكل عام ثرية جداً بالمشاعر الإيجابية. الدعم الداخلي مهم جداً للتوازن و حتى تكمل رحلتك و أنت سعيد و تشعر بالفرق مع كل يوم.

نظام دعم شخصي يعني أي نشاط يعطيك مشاعر الدعم و السعادة و يذكرك بهدئك و وجودك بالحياة. هناك بعض الأشياء البسيطة التي نقوم بها بشكل يومي تعطينا الكثير من الدعم في الأوقات الصعبة و تجعل حاجتنا للطعام كمصدر للراحة قليل. كل منا يشعر بالدعم بشكل مختلف. هذه المحطة تقدم لك أفكار لتدعم نفسك، اختر منها ما يناسبك و يمكنك أن تصنع خلطتك الخاصة من الدعم. بعد أن تختار نظام دعمك الشخصي، جاب على أسئلة الوعي و خذ وقتك بممارسة هذا الدعم حتى تشعر بأثره على حياتك.



دوّن

دوّن بشكل مستمر.
أكتب عن أفكارك، تجاربك،
مشاعرك وأشياء تتعلمها
عن نفسك

03



تأمل

مارس التأمل ولحظات
السكينة بشكل يومي حتى
لو بضع دقائق

02



دّل حواسك

دّل بصرك وعينك وتذوقك
وسمعك وإحساسك.
اهتم بالتفاصيل التي
تعطي حواسك متعة كبيرة

01



مارس الرياضة

ادعم نفسك جسدياً لتشعر
بمشاعر أفضل وتطور ردود
فعلك وحكمك على الأمور

06



شارك تجربتك

إن المشاركة تشعرنا بالدعم.
شارك رحلتك ووعيك وتجاربك
مع الأشخاص الذين يمدونك
بالمشاعر القوة والسند

05



اقرأ

اقرأ واستمتع بالتعرف
على أفكار الكتاب وعالمهم
وخيالهم فهذا يوسع
أفقك الشخصي

04



سامح الماضي

ساعد نفسك بطرق مختلفة
على مسامحة الماضي
وتجاوزه

09



كوّن علاقات جميلة وقوية

اعمل على علاقاتك وكوّن
علاقات تمدك بالتقبل والدعم

08



مارس مهارات يدوية

إن تفعيل الإحساس والعمل
بالأعمال اليدوية يساعدك على
الهدوء ومعالجة التوتر

07



تعلم أشياء جديدة

زُر عوالم مختلفة واكتشف
مصادر جديدة للمعرفة
و السعادة. هذا سيجعلك
تعتني بنفسك أكثر

11



استمع لصوتك الداخلي

لا تهمل صوتك الداخلي.
استمع إلى رغباتك وأحلامك
وما يزعجك وحاول أن تتعامل
مع ما يقوله لك

10

هذه مقترحات فقط. يمكنك أن تختار نظام دعمك الخاص الذي سيساعدك على صنع مشاعر إيجابية في حياتك ويحفزك على القيام بأشياء كبيرة تطمح لها دائماً. إن علاقتنا بالطعام هي واحدة من الأعراض التي تخبرنا أن لدينا بعض الاحتياجات العاطفية التي لا نهتم بها. عندما تدعم نفسك وتدعم احتياجاتك العاطفية ستكون أكثر قدرة على التعامل مع مشكلة التعلق بالطعام.

ما هو نظام الدعم الذي تحتاجه حتى تصبح أقوى من الداخل وأكثر توازناً وسعادة؟

من هو الشخص الذي تحتاج إلى أن تسامحه بشكل كامل؟
كيف ستؤثر مسامحتك له على حياتك؟

ماهي العلاقة التي يجب أن تتخطاها لتعيش حياة أفضل وأسعد؟

ماهي العلاقة التي يجب أن تتخطاها لتعيش حياة أفضل وأسعد؟

ماهي المهارات التي تحتاج إلى بنائها لتطور علاقتك بمن حولك؟

ماهي نشاطات الدعم التي ستقوم بها؟

ماهي المشاعر التي ستثري بها حياتك إذا قدمت لنفسك الدعم؟

نهاية البرنامج

جميع الحقوق محفوظة لـ www.bananbakkar.com
ولا يجوز نسخ أو نشر أو مشاركة هذا المستند