

نور

NOOR AKRAM

ورشة الاستعداد للسنة الجديدة



عد هنا دوما فانا موجود ومن هنا يبدأ خلقي الجديد

اخبرني اين فقدت حقيقتك اليوم؟

تحدث عن الموقف اكثر

كيف شعرت؟؟

هل هذا الشعور مريح وترغب بابقائه؟

هل تشعر انك متمسك به؟

اغمض عينك واخبرني لم متمسك به؟

كرر العملية الى ان تظهر المقاومة لانك متمسك به حتى ان لم تكن تعلم هذا

ممتاز.. كيف هل تحتاج التمسك به لهذه الدرجة؟

لم؟

ممتاز.. اتركه الان

نعم اتركه الان واختر طريقة تتركه بها.. سواء بالخيال او بفعل يساعدك على ذلك.

قف امام المرآة وقل.... انا اتركك الان واتخلى عنك بلطف شديد واسمح لك ان تكون وترحل.

كرر العملية الى ان تشعر بخفه المشاعر..

الجزء الثاني

اعط اسم واضح للمشاعر

اسئل نفسك مالذي يعنيه هذا الاسم لك؟

هل تشعر انه قريب ام بعيد؟

هل تشعر انه متاح متى تشاء او قليل وغير متوفر؟

هل تشعر انه جيد ام سيء؟

هل تشعر انك تستحقه ام لا؟

اكتب الان لم؟

اطلب من هذا الشعور الان يعرف نفسه.

اطلب منه اكثر يخبرك عن نفسه؟

اعطه شكلا وصورة واضحة بذهنك واطلب منه يتحدث اكثر.

اطلب منه الان يعطيك اسما لمكان او شيء مرتبط به.
(كان يكون بيت او سيارة او سفر او عمل جديد او علاقة)

الجزء الثالث

اكتب اسم الشيء او الشخص مع المشاعر التي تعبر عنه او مرتبطة به.

اشعر بهذه المشاعر الان واسمح لها ان تتدفق من خلالك على شكل شلالات من الحب والوفرة.

اشعر بها بكل جسمك الان.

اكتب كيف حالك الان؟

هل استطعت تغير حالتك العاطفية؟

هل شعرت بمسؤولية التغيير تلك؟

هل مستمتع بهذه المسؤولية ام تشعر انها ثقيلة؟

لم؟

هل مهم عندك ان تبقى بخير مع نفسك؟

كيف تعبر عن هذه الاهمية؟ (بالروتين اليومي, بعدم لوم النفس, بحب الذات وتجديده؟)

الان اكتب مالذي ستفعله بالمرة القادمة التي ستشعر بها بنفس الشعور الاول الذي قدمت به الى هنا.

فخورة بك.. نعم انا نفسك فخورة بك فلطالما احببتني ولطالما عرفت اني قيمة..
سابقى موجودة وستكون انت لسان وجودي. فلننطلق الان ونحسن معا فبيدنا كل شيء.



كلنا انت وانت
الكل ومنك يتجدد كل شيء