



طاقة البدايات

خيارات مهمة للانطلاقات الجديدة

تفريغ نصي للدورة

إعداد وتقديم أ. هندا محمد

المقدمة

أهلا بك في هذه الدورة التي سنتكلم فيها عن خيارات أساسية، على كل واحد فينا أن يحرص على عملها قبل أي بداية جديدة. سواء كنت ستدخل في مرحلة جديدة أو حتى إذا لم تكن ستدخل في مرحلة جديدة .

انوي معنا أن هذه الخطوات التي ستطبقها هي قفزة جديدة في حياتك للأحسن، واعتبرها اختيارات واعية لأننا كل يوم نختار، أحيانا نختار خيارات كثير صغيرة و روتينية إلا أنها تكون سبب العرقلة في حياتنا، فهذه الدورة اليوم، هي بداية جديدة و واعية.

قبل أن أبدأ، أحب أن أخبرك أن الخيارات التي سنتكلم عنها اليوم أو حتى في الأيام القادمة هي من نخبة الخيارات أو من نخبة الإختيارات التي من المستحيل ألا يكون لها تأثير جيد جدا على حياتك، غالبا هذا التأثير سيشمل كل جوانب حياتك، يعني صحتك .. عقلك .. أعمالك .. روحك .. شكلك .. نشاطك .. علاقاتك .. أنا أؤمن جدا أن الناس الذين يقوم بهذه الاختيارات، بشكل دوري، يتغير كل شيء عندهم. أو دعنا نقول، كل شيء فيهم يتأثر، حتى مستوى النشاط أو الشكل أو العلاقات أو الأعمال أو غيره كما قلت لكم، خيارات بسيطة، لكن لها تأثير عظيم.

كذلك، هذه الخيارات تؤثر حتى في الزمن .. يعني في الماضي و في الحاضر و في المستقبل، حينما نبدأها ستفهم كلامي أكثر، كذلك ستشمل العالم الداخلي و العالم الخارجي، يعني مشاعرك و أفكارك أو الأحداث التي تحدث في حياتك مهما كانت .. ستحس أن هذه الدورة قد أثرت فيها .. يعني مهما كانت مشاعرك الآن سلبية، فإن شاء الله يا رب ستؤثر هذه الدورة فيك تأثيرا جيدا إذا نويت ذلك وحرصت على أن تطبقها معنا.

الآن، كيف ستكون هذه الدورة؟

الدورة ستكون عبارة عن أسئلة، يعني أنا كل يوم مثلا، اليوم هو الاختيار الأول .. سأطرح عليك أسئلة، فكلما أنا قلت لا كل ما أنت رام تكتشف كمية حجم العرقلة التي تخلقها بنفسك في حياتك، و كلما قلت نعم يعني في نفس اللحظة التي تقول فيها نعم، أنت تسمح للتوسع أن يخرقك في نفس اللحظة، يعني أن طاقتك ستتغير و ستشتبك مع احتمالات جديدة في اللحظة، لقد قلنا أنه هي عبارة عن اختيارات فأنت في كل لحظة تستطيع أن تختار خيارا جديدا

سأشرح لك كل سؤال من وجهة نظري، و أحاول أن أشرح لك لماذا هذا الاختيار مهم جدا لك.

حان الوقت أن أنت تختار و حان الوقت كذلك كي تجرب معنا كأنها بداية جديدة بدون أحكام سابقة أو بدون أحكام كثيرة، يعني، عندما تسمع الأسئلة مني اسمعها كأنك تسمعها لأول مرة.

دعونا نبدأ مباشرة مع الإختيار الأول في اليوم الأول.

الإختيار الأول

أهلاً بك في طاقة البدايات مع الإختيار الأول.

السؤال يقول: هل أنا مستعد؟ أو هل أنا مستعد لمسامحة نفسي؟ ومسامحة الآخرين ومسامحة الحياة نفسها؟ حتى أكون أكثر حرية وأكثر حضوراً.

اقرأ السؤال بتمعن..

من الممكن أن تظهر أحداث في حياتك أو أشخاص أو تصرفات قمت بها ولم تسامح نفسك علي ذلك.. أي يكن.

كما من الممكن كذلك أن تقول لي: أنا أصلاً سامحت، يعني نعم عادي .. أقول لهذا سؤال نعم كبيرة ولكن أحياناً أكون غير مدرك لكيف أسامح، يعني أنني أسامح، لكن أفكر في أحداث تجعلني أرجع لنقطة الصفر وتجعلني حاملاً في قلبي أشياء لست قادراً على مسامحتها...

ومن الممكن أن تقول لي: لا، أنا لست مستعداً كي أسامح.

مهما كانت إجابتك، لا تتسرع .. ودعني أشرح لك لماذا هذا الإختيار مهم جداً.

أتدري لماذا تقول نعم وتقول أنا مستعد لكي أسامح نفسي والآخرين ومستعد أن أسامح الحياة نفسها؟

أول شيء يجب أن تفهمه، وهذه نقطة أعتقد أنني دائماً أتحدث عنها وأنا اكتشفتها.. الأشخاص والحياة وأنت، أنت نفسك يعني ، عبارة عن أفكار بداخلك .. يعني أي شخص أنت مثلاً لست قادراً على مسامحته هو الآن عبارة عن أفكار بداخلك، يعني هذه الحياة عبارة عن مجموعة أفكار بداخلك .. هؤلاء الأشخاص مجموعة أفكار عنهم بداخلك، ولما

نقول أفكار، يعني طاقة.. يعني أن هناك طاقة تتجمع بداخلك عن نفسك أو عن هؤلاء الأشخاص أو عن الحياة.

الموضوع عبارة عن طاقة، طبعا الطاقة هي محايدة لكن إن كانت أفكارا سلبية أو أفكار فيها غضب أو أفكار فيها نوع من أنواع أي كان شعور بالعار، شعور بالضحية، شعور بالظلم، شعور بأن الحياة ليست منصفة بالنسبة لك هذا الشخص يذكرك بأشياء مستفزة.. أيا كان فهي طاقة غير جيدة بداخلك.

فلما قلنا في السؤال : حتى أكون أكثر حرية، معناها أنا لما أسامح أتحلل من هذه الطاقة السلبية ومجموعة الأفكار الموجودة بداخلي والتي أحتفظ بها في داخلي لسنوات وتعرقلني، لماذا تعرقلني؟ لأنك أنت تجذب ما أنت عليه، لما تكون حاملا بداخلك طاقة ليست جيدة، وعلى الرغم من أنك تشعر بأنك على حق ولكنك تحمل طاقة ليست جيدة، فانت تجلب مثيلا، لذلك نرى الناس يتركون أشخاص وبلدان ويتركون حياة معينة ويهربون إلى حياة أخرى ويجدون نفس المصير لأن كتلة الألم وكتلة الطاقة بداخلك هي نفسها، إيكهارت سماها كتلة الألم لأنها وهذا الكلمة معبرة كثيرا، لأنها كتلة ألم وكتلة الألم، وما دامت بداخلك ستستفزك طول الوقت، لذلك انت لست قادرا على المسامحة لأنها لا زالت موجودة بداخلك.

فلما نقول تحرر، يعني تحرر من الطاقة وليس من الأشخاص .. يعني عندما يقول الواحد أنا أسامح هذا الشخص، هذا لا يعني أن تصير صديقا هذا الشخص، لا، يعني فقط أنه يريد التحرر من تلك الطاقة، ويبني قصة جديدة يريد أن يرويها لنفسه، لأن ذاك الشخص أتى لحياتك وآنذاك.

إن المسامحة ليست تهوينا لما حدث في حياتك وإنما هي تحرر. المسامحة تحرر من طاقة غير جيدة هي موجودة فيك ..

فهل أنت اليوم مستعد أن تتحرر من هذه الطاقة، طاقة الأفكار الموجودة بداخلك، أيا كانت هذه الأفكار، سأسامح نفسي عن كل فكرة غير جيدة عن نفسي، عن كل فكرة وعن أخطائي وعيوبي، هل أنا مستعد لتسامح الآخرين؟

من الممكن أن تكتب أسماءهم أو فقط أول حرف من أسمائهم، وتقول أنا أسامح حتى أتحرر من الطاقة الغير جيدة الموجودة بداخلي.

إن تلك الطاقة موجودة بداخلك و ستجذب لك نفس النوع من الأشخاص، كما من الممكن أن تسبب لك عرقلة في حياتك وأنت غير مدرك لذلك.. فهل أنت مستعد كي تتوسع في العلاقات أكثر؟ لأنه إن كانت لديك علاقة واحدة فقط غير جيدة ولكن غالبية في تفكير تتذكرها دائماً وتستحضرها دائماً، فهي ستستفزك دائماً، هي التي تخلق لك مشكلة وعرقلة في جانب العلاقات، فهل أنت مستعد للمسامحة؟

عندما تغير الماضي سيؤثر في الحاضر، وأي شيء أنت تتركه عالقا من الماضي سيؤثر في الحاضر وبالتالي لن تكون أكثر حضوراً.. أنا لا أريد أن أقول أننا سنصبح ملائكة، ولكن، كل ما قدرنا أن نسامح فلنسامح، فلما تسامح، انت تتحرر وتنظف وتتوسع .. فكتلة الألم الموجودة بداخلك من اللازم أن تخففها وألا تكبرها كل فترة .. فاحرص من حين إلى آخر أن تخفف من كتلة الألم.

من الأمور التي ساعدتني ولا أدري إن كنتم قادرين على عملها، إذا كان هناك شخص يستفزك كثيراً .. حاول عندما تقابله أن ترى الأمر وكأنك تراه لأول مرة.. يعني لا تستحضر كتلة الألم التي بداخلك، لأنك إن لم تفعل، فأني تصرف يصدر منه ولو كان عادياً، فأنت لن تراه عادياً، وذلك بسبب الداتا المخزنة لديك حول هذا الشخص.

فمن الحلول التي أصبحت أقوم بها هي أنني صرت أراهم كأني أقابلهم لأول مرة، وسبق وقلت لكم هذا الموضوع من قبل أن هؤلاء الأشخاص، أسجل أسمائهم على هاتفي وأكتب بجانب الإسم كلمة " تدريب". كل الناس الذين كنت أتدرب على أن أسامحهم وأبدأ معهم بداية جديدة وأحرر كتلة الألم التي بداخلي أكتب كلمة تدريب،

وبعد أن تصير العلاقة جيدة ويذهب الاستفزاز ، أ حذف كلمة تدريب. وذلك لأنني أعتقد أنه كل ما كبرت الداتا كل ما كان في صعوبة شوية أن أصل للمرحلة التي أريدها. وهكذا كتلة الألم تصير خفيفة جدا.

كلما رأيت هؤلاء الناس حاول أن تتعامل معهم كأنك تقابلهم لأول مرة، جرب، كأنها بداية جديدة، جرب أن تفعل هذا.

إذا تصرفت نفس التصرفات فسترى نفس النتائج، ولكن إذا تصرفت تصرفات جديدة فسترى نتائج جديدة ستصير حياة جديدة وجذب جديد وستتحس أن حياتك تتغير للأحسن.. فاحرص دائماً على أن تختار هذا الخيار لأن التسامح مريح جدا.

لما تقول لا، فلا أعرف لماذا تريد الاحتفاظ بتلك الطاقة بداخلك، هل تريد أن تبقى بداخلك؟ قل أنا أسامح ولكن هذا لا يعني أنك تنسى مثلاً، أسامح ولكن لا أتعامل.

عندما تقول أنا أسامح، فهذا يعني أنا أتخلي عن كتلة الألم الموجودة بيني وبين نفسي أو بين الآخرين أو بيني وبين الحياة. إذا كنت غاضباً من الحياة، اكتب في ورقة: أنا أسامح فلان .. أنا أسامح الحياة لأنها ..وأنا أسامح نفسي لأنني عملت كذا ...

قلها بنية جديدة ..

عندما تقول نعم أنا أسامح، فأنت في هذه اللحظة تختار، أنت في هذه اللحظة في مسار جديد، هذه بذور مهمة جداً، أعتقد أنها بذور أشجار عظيمة في حياتك، لذا حاول أن تجلس الآن مع نفسك وترى من الذي تحمله داخلك ويثقلك كثيراً، وتحس بثقله لما تتذكره أو تحس بثقل لما تتذكر موقفه .. واسمح للتسامح أو طاقة التسامح ان تتخللك في هذا اليوم وقرر أن تبدأ بداية جديدة.

الإختيار الثاني

نكمل رحلتنا في هذه الدورة مع الإختيار الثاني.

السؤال يقول هل أنا أؤمن بنفسي و هل أؤمن بأنني أستطيع فعل ما أريد فعله؟ اكتب السؤال أمامك.

هل أنا أؤمن بنفسي و هل أؤمن بأنني أستطيع فعل ما أريد فعله؟

في الحقيقة أنا جلست كثير اصيغ هذا السؤال لأن التفكير بما تؤمن به عن نفسك يعني ما الذي أؤمن أنني هو و هل فعلا أؤمن أنني أستطيع فعل الأشياء اللي أنا أريدها؟

قبل أن نبدأ أي شيء، لازم يكون هذا الموضوع واضح بداخلك لأنه مهم جدا، المفروض أنه ما فيه أحد في العالم يجي و يفرض عليك هذا الإيمان .. يعني يعطيك أفكار و يقول لك أشياء كأنه يعارض شيء أنت تؤمن به أو يخليك تؤمن بفكرة ضعيفة خلينا نقول تضعفك أو تنزل من معنوياتك .. المفروض أنه ما فيه أحد المفروض أنه احنا اللي نصنع هذا الإيمان و الإيمان يكون دائما في صالحنا لأنه اتجاه حياتنا كامل مرهون بما نفتقد عن أنفسنا و عن قدراتنا و كل حياتنا مرهونة على هذا السؤال، إذا كنت أنت تعتقد أنك صغير و مش قادر أو لا تستحق أو الحياة ما تشتغل معك أو الناس اقنعتك بهذا الموضوع أو الحياة اللي أمامك .. حان الوقت أنك أنت تختار ما تؤمن به عن نفسك و ما تؤمن أنك تستطيع فعله.

من الممكن أن يكون جوابك نعم، أنا عندي إيمان بنفسي و عندي إيمان أنني قادر.

الأهم من أن تكون إجابتك على هذا السؤال "نعم" هل أنت تعيش بهذا الإيمان أو لا؟

هذا مهم جدا لذلك هذا الاختيار مهم، مثلا أنت تؤمن أنك تعيش بجسد صحي، هل هذا الإيمان هو فقط فكرة موجودة أو فعلا عميق متجذر بداخلك؟ لازم تسأل هذا السؤال لأنه إذا كان الإيمان عميق ما راح يجي ولا شيء يزعه ..

يعني مهما كانت فيه مخاوف و فيه أشياء من الخارج، فأنت دائما تؤمن أنه أنت تعيش بجسد صحي، و دائما أي إيمان نحن نختار أن نؤمن به، فمن المفروض أن تكون معه طاقة و قوة مصاحبة، يعني لازم نبدأ بالإيمان ..

حتى و لو كان الآن ما عندك جسد صحي أو مثلا، عندك أفكار أنك ما جالس تسعى للجسد الصحي، البداية هي الإيمان بالفكرة .. هذه هي البداية أنك أنت تؤمن أنه لديك جسد صحي، من بعد الحياة راح توفر لك كل شيء يخليك تعيش بجسد صحي، فالإيمان هذا هل أنت تعيش به أو لا؟ يعني فيه كثير أحداث تجي و تززع هذا الإيمان، فلذلك ما يكفي أنك تقول لي نعم أنا أؤمن بنفسك لك قل لي هل أنت تعيش بهذا الإيمان؟

اختر الآن ما الذي تريد أن تؤمن به عن نفسك .. يعني اكتب بعض الإختيارات.. و طبعا ما تبدأ إذا عندك شيء مرحلة جديدة أو شيء أكتب أنت الإختيارات التي تريد أن تؤمن بها عن نفسك و كذلك ما الذي تريد أن تؤمن أنك قادر و تستطيع أنك تفعله في حياتك.

و دائما لما تعتقد أنك لا تقدر أن تفعل شيئا في موضوع معين مثلا، رغم أنك حاولت كثيرا و حسيت أنك أنت ما قادر عليه و لكن أنت حابه يعني .. فدائما جيب الورقة و القلم و اكتب أنا أستطيع عمل كذا وكذا .. دائما!

أي شيء تحس أنه فيه طاقة غير مساعدة خلينا نقول، لازم تكتب .. الكتابة فيها سحر و أنا سبق و قلت لكم من قبل أنه أنا دائما قبل بداية أي مشروع أو شيء أكتب بالتفصيل الممل شو اللي ممكن أحققه في هذا المشروع بصيغة الحاضر و أكتب معتقداتي عن نفسي و عن الناس و عن الحياة و عن شو اللي أنا أريده و أكتب أنا أستطيع فعل كذا و كذا، أنا أحقق كذا و كذا، فأنت تكتب الخيارات، و راح أعطيك شيء أنا أيضا اعمله .. كل ما يخف عندي الحماس أو كل ما أمشي شوي في الطريق لأنه لما تمشي في الطريق تجيك كثير مشتتات و تجيك كثير أشياء حلو أنك ترجع لهذه

الورقة و لهذا الدفتر و تشوف شو كتبت فيه عن هذا الشيء اللي أنت بدأت حتى و لو كان الآن بدأت عن حياتك عموما ترجع و تشوف شو اللي كتبتة عن نفسك و تشوف الطاقة اللي راح تكون مصاحبة لما تكون أنت تقرأ عن نفسك.

دائما لما نبدأ نختار، لما أقول نعم أنا أختار هذا الشيء، تكون فيه طاقة عظيمة مصاحبة، أنت من يستدعي هذه الطاقة أو أنت من يجلبها .. هي ما راح تجي لحالها، أنت اللي لازم تجلس و تكتب و تقرر ما الذي تختاره، و لما تكون تكتب أنت عارف أنك قاعد تكتب شيء ضخم كبير و راح يساعدك، فأنا اكتب سواء كان عن ما تعتقده عن نفسك و أكتب اختيارات عن ما الذي تستطيع فعله، أنا أستطيع أن أعمل كذا وكذا.

الإجابة:

الإختيار الثالث

أهلا بك في دورة طاقة البدايات مع الإختيار الثالث

السؤال يقول هل سأختار أن أعيش وفقا لشغفي و قيمي و حدسي و إرشاد الله لي؟
أكتب السؤال أمامك في الدفتر

هل سأختار أن أعيش وفقا لشغفي و قيمي و حدسي و إرشاد الله لي؟

خلوني أقول لكم ليش هذا السؤال مهم جدا و مهم أن تكون الإجابة نعم.

الشغف و القيم و الحدس و الإرشاد الإلهي كلها رسائل من روحك، أنت مش فقط هذا الجسد المادي .. أنت حتى مش اسمك، أنت جسد و روح ... فهل أنا حياتي ماشية فقط بما يريد جسي؟ هل أنا أمشي و ألبى رغبات جسدي و رغبات عقلي فقط؟ أم أنا ألبى ما تريده روحي التي غالبا تريد العطاء و تريد السلام و تريد الحب و تريد كل المشاعر الطيبة.

فقبل ما تبدأ لازم تختار أنك أنت تمشي بمحاذاة مع روحك، هذا يعتبر الطلب المهم، أنت دائما تختار هذا الشيء، فلما تختاره رام يكون لك حياتك.

أدخل العطاء في نواياك و لدخل القيم الجميلة التي تناسبك أيا كانت .. و حاول أن تستمع لصوتك الداخلي دائما و ذكر نفسك أنك أنت مش الأفكار و لا المشاعر اللي هي تتحرك بالداخل، أنت قوة عظيمة جدا ! و مخلوق مقدس ! معقول أنت جاي من أجل أنك فقط تنام وتأكّل و ممكن تكون تشتغل في شيء مهم و أشياء ما تحبها .. فقط هكذا؟ لا

أبدأ بهذا الاختيار و دائما قل أنا أختار أن أعيش وفقا لشغفي و قيمي و حدسي و إرشاد الله لي، بعدها رام يختارك الشغف و تختارك القيم و يأتيك الحدس و الإرشاد، فعليك كبداية أنك تختار و مو بعد يغمرك النور.

الآن أكتب ما الذي تريد أنه روحك تكون معك فيها مثلاً في جوانب حياتك

أنا أختار أن ترشدني روحي في : ..

أو أنا أختار أن تعبر روحي من خلالي في: ..

أو أنا أختار أن تتدفق قوة الحياة بداخلي و صوتي يصبح أعلى و أقوى و رسالتي أوضح

شو هي الخيارات اللي ممكن تختارها في هذا الجانب جانب الشغف و جانب الروح أو او الصوت الداخلي و جانب الحدس و جانب القيم، و أقول لكم كذلك معلومة في موضوع القيم أنا فصلت فيها كثير في دورة اسمها دورة النقلة مجانية كذلك موجودة في موقعي .. تدخل على الدورات المجانية بموقع hindaspace.com و تجد دورة اسمها دورة النقلة، كذلك جميلة و تكلمت فيها عن القيم.. فإذا أنت مو عارف أو ما بتعرف قيمك أو ما تعرف كيف تحددهم، فراح تفيدك كثير.

الإختيار الرابع

أهلاً وسهلاً بك في الاختيار الرابع في طاقة البدايات.

السؤال يقول: هل أنا مستعد أو هل أنا مستعدة لقبول الفشل ولقبول الخوف حتى أكون أكثر شجاعة وأكثر خبرة؟ اكتب السؤال أمامك.

كثير منا لا يقبلون على بداية جديدة، لأنهم يخافون أو لأنهم لا يقبلون الفشل.. يريدون أن تكون النتائج مضمونة ويكون الطريق واضحاً جداً حتى ينطلقون. إن قبول الخوف وقبول الفشل يجعلك أكثر شجاعة، وطبيعي جداً أن يأتي الخوف عند بداية أي شيء. والمشكلة مش في الخوف، المشكلة في أن نقبل الخوف ونصبح في مقاومة.. وبالتالي نصبح في عائق، فأى شيء يجلب مشاعر الخوف نهرب منه.. والمشكلة أنه إذا هربنا من خوفنا احنا في الحقيقة نهرب من أنفسنا.

فهل أنت مستعد اليوم لكي تصبح صديقاً لمخاوفك وليس عدواً؟

أنت لا تتصور كمية الطاقة المهدورة في موضوع المخاوف، ولما أقول مهدورة، يعني غير مستغلة.. ولما أقول لك كن صديقاً لمخاوفك، فالصديق دائماً يقف مع صديقه ويدعمه ويكون معه، وهذا يعني لما يجيك خوف يعني فأنت تحتاج دعماً فقط ولا تحتاج أن تهرب ولا تحتاج أن ترجع للوراء، أنت تحتاج دعماً يعني أن يسمعك عقلك وجسمك.. أنت لست جسماً فقط، أنت روح، فلما الجسم والعقل يخافان، يجب أن تظهر هنا الروح وتدعمك وتحسسك بالأمان، لأن الخوف أصلاً هو مجموعة أفكار بداخلك، يعني طاقة، فمن اللازم دائماً خلق طاقة مقابلة تشعرك بالأمان ولازم أنت تصير محترف في هذا الموضوع اليوم. كذلك عليك أن تستدعي هذه المخاوف إذا كانت موجودة وتكتبها أمامك وتقرر أنك تقبلها، تقبل هذا الخوف وتحسس نفسك بالأمان.

هناك بعض المواضيع ممكن تجمعهم وتحتاج تناقشهم بينك وبين نفسك، لأنه تأكد زي ما قلت لكم، جسمك يسمعك وعقلك يسمعك انتوا الاثنين .. فأنت لازم تتحاور مع نفسك مش يكون ردة فعلك هي الهروب.

لازم دايما يكون الوعي لذلك أقول لك، الإنسان إذا كان خايف من شيء حقيقي فمن الطبيعي لازم يهرب .. ولكن إذا كانت أفكار ومخاوف من عقلك فهنا يقولون لازم ترجع للحظة وتبدأ تتنفس، ليش يقولوا هذا الشيء؟

لأنه في اللحظة اللي تبدأ تتنفس أنت تخلق طاقة جديدة، تبدأ تخفي تلك الطاقة والأفكار اللي تخوفك، فلذلك أنت دائماً لما يكون في موضوع جديد في حياتك وطاقة جديدة ويبدأ يظهر الخوف وهذا الخوف طبيعي جداً لانك رح تبدأ شيء مجهول، هنا لازم روحك تظهر ولازم انت اللي تطمئن نفسك، ما تنتظر الخارج هو اللي يطمئنك.

الناس ما رح تصفق لك ولا رام يقولوا لك يلا روح وكذا، ممكن أنك ما تلاقي ولا حد يدعمك، فلما يجي الخوف معناه انت تحتاج أحد يدعمك، فالدعم الأول سيكون مني أنا، أنا اللي أقول لنفسي أن كل شيء على ما يرام.

والنقطة الثانية اللي هي قبول الفشل، قبول الفشل رام يريحك كثيراً .. يعني قبل ما نبدأ أي بداية جديدة لازم نكون قابلين الفشل فيها أي كان الموضوع، سواء كان زواج مثلاً أو دخول مشروع انه يجيب اطفال لواحد أو يعمل شيء في حياته أي كان سواء صغير أو كبير تقبل فشلك، المهم أنك تتحرك والمهم أنك تنطلق في هذا الشيء وليس أنني أنا ما اجرب في هذه الحياة..

الحياة موجودة عشان انت تجرب، وكل ما جربت حتى لو فشلت هو لا يعتبر فشل ! أنت اخذت خبرة وصرت أكثر شجاعة، لأنه بقبول الخوف ستصبح أكثر شجاعة وبقبول الفشل ستصبح أكثر خبرة. فقبول الفشل كذلك مهم جداً و قبل أي بداية تقول انا مستعد اني أنا أفضل عادي رح أكون تمام وفي الحقيقة انت ما تعرف ما تقدر تعرف انت فقط تختار، المستقبل شيء وهمي حتى لو فشلت انت نسختك اللي رام تعيش الفشل انت ما تعرفها ممكن رام تكون جداً قوية وانت ممكن نفسك تنصدم، لو ودوك الآن لمستقبلك وفرجوك حياتك رام تستغرب وتقول معقول أنا هذا؟ ما كنت أتوقع هيك

حتى وانت صغير ما كنت توقع انك تصير هيك، فلذلك لما انت تستمر فالإختيار، دائما تقول انا ما اعرف شو رم اكون؟ ممكن أنجح نجاحات كبيرة جدا وممكن أفشل وإذا فشلت ما اعرف شو القوة اللي رم تظهر بداخلي، لذلك انت ستختار من ستكون.

ستكون قويا يعني دائما حظ في راسك انه مهما صار ستكون مستعد ولانك انت ما تقدر تفكر في أشياء ما تتحكم فيها، ولأنه المستقبل مش في يدك، ولا واحد فينا يقدر يتحكم في المستقبل، ولا واحد يقدر يعرف شو رم يصير بكرة، لذلك ما ترهق نفسك ولا تجعل هالشياء يكون عائق بالنسبة لك، فدائما اقبل الفشل قبل حتى البداية واقبل الخوف اذا ظهر .. واعرف اذا ظهر الخوف فمعناها أنك تحتاج إلى دعم، وهذا الدعم لازم يكون منك أنت، إذا تحب وعندك مواضيع انت خايف منها وعندك أشياء انت تبداها اكتب كيف رم تكون لو ما صارت شو هي الشخصية اللي تكونها لو هالأشياء اللي انت تريدها فشلت فيها، وكذلك إذا فيه أي مخاوف ناقشها واقبلها حتى تدعم نفسك أكثر فأكثر، نلتقي في السؤال القادم.

الإختيار الخامس

وصلنا إلى آخر اختيار في هذه الدورة، وهو الاختيار الخامس.

السؤال يقول: هل أنا مستعد للسماح للخير أن يغمر عالمي؟

اكتب السؤال أمامك، هل أنا مستعد للسماح للخير أن يغمر عالمي؟

لازم نسمح للخير أنه يدخل حياتنا، فأنا اليوم أسمح للمعجزات أن تدخل حياتي و أنا اليوم أسمح للمزيد من اللمال أن يدخل حياتي، أنا أسمح لمزيد من البهجة أن تدخل حياتي

يا ترى هل سبق و أغلقنا الباب على البهجة أو على الخير أو على المال؟ اليوم سنعيد الإختيار و نبدأ بداية جديدة، ما الذي تسمح به أن يدخل لحياتك؟ فكر جيدا واكتب أمامك.

سؤال اليوم يمكن يكون بسيط جدا لكنه سيؤثر بشكل كبير جدا في حياتك، حاول تكتب كل ما ستسمح أنه يدخل حياتك واسمح للحياة أنها تعتني بك واسمح للحياة أنها تدهشك.

سأتركك تكتب هذه الإختيارات وأنوي لك بداية جديدة و موفقة و مليئة بالقفزات الجيدة والجميلة في حياتك.

الإجابة:

الدورة المسموعة موجودة على موقع هنذا سببس في خاذا الدورات المجانية

www.hindaspace.com

نلتقي في دورات قادمة. كانت معك هنده محمد