

ملف تطبيقات برنامج

2022  
أكثر بهجة

من إعداد :  
نور آيت براهيم

# برنامج أكثر بهجة

- 1- ما معنى البهجة بالنسبة لك
- 2- أمسية وعي البهجة باليوتوب
- 3- تطبيقات صناعة خط حياة البهجة
- 4- تطبيق المواقف الايجابية
- 5- تأمل عيش البهجة باليوتوب
- 6- تطبيقات رفع ذبذبات البهجة
- 7- تطبيق الأهداف
- 8- تأمل نشر البهجة باليوتوب



## ماذا تعني لك حالة البهجة أكتب تعريفك الخاص بالبهجة و كيف تكون

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

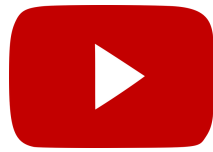
.....

.....



# أمسية وعى البهجة

اضغط هنا للحضور الأمسية



# تطبيقات صناعة خط حياة البهجة

أجب على هذه الأسئلة في دفتر خاص بسنة 2022  
و خليك بجو حلو و مبهج و أنت تجيب عليها

## ما هي الأفكار و المعتقدات يلي تريدها خلال هذه السنة

حاول أن تختار بوعي أفكار إيجابية داعمة تحوي السهولة و اليسر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....











## ما نوع الأشخاص الذي تريد أن تكون

فكر في نسختك المستقبلية المثالية و عبر عنها في فقرة .. كيف  
تتعامل .. تتصرف .. تتكلم .. ما الذي هي قوية فيه و ما الذي تجيد فعله

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ما الذي تنوي التخلي عنه خلال هذه السنة

اكتب قائمة بالعادات و الأفكار و الأشخاص و التصرفات فيك و المعوقات  
و كل شيء تشعر أنه سلب منك طاقة خلال السنوات الماضية

- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●
- ..... ●



## ما هو الشيء الذي تريد تحسينه خلال هذه السنة

ما الجزء الذي تريد أن تقوي نفسك فيه أو تحسنه .. هلا  
علاقة مع ذاتك أو شخص معين .. هل صحتك .. هل عملك  
..حدد الشيء بالضبط دون ذكر الطريقة لفعل ذلك

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....



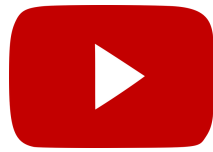


اليوم و قبل التأمل .. ركز تفكيرك على  
المواقف يلي عشت فيها حالة من البهجة  
اختر 3 مواقف و كل مرة تذكر واحدا منها ..  
إمتن لها و للأشخاص يلي كانوا فيها  
تذكر التفاصيل و استحضر الطاقة  
خليك مبتهج و مركز على الجزء الإيجابي  
منها فقط



# تأمل عيش البهجة

اضغط هنا للحضور للتأمل



# تطبيقات رفع ذبذبات البهجة

اختر منها الشيء يلي يناسبك و قم به اليوم و  
خلال هذا الأسبوع لحتى تخلي نفسك في حالة  
البهجة اكثر و اكثر



1. إبحث عن صورة تشعرك بالبهجة و ضعها في

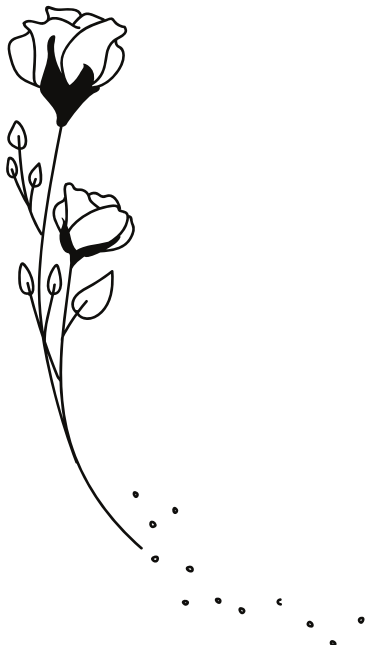
خلفية هاتفك


2. اختر مكان في بيتك و ضع فيه ديكورات و

روائح و صور تبهجك و اجلس فيه لمدة

3. ارتدي اللباس الذي يبهجك

4. اطبخ الاكلة التي تحب و تفضل





تطبيق اليوم قبل تأمل " نشر البهجة " هو وضع  
قائمة بالأهداف المبهجة .. الأهداف يلي لما  
تفكر فيها تفرح و تحس بطاقة كبيرة و جميلة  
أيضا

بالإضافة لهذا كل هدف تكتبه أضف له توكيدة  
خاصة مثلا ( كيف يمكنني الحصول عليه بكل يسر  
أو أنوي تحقيقه بأفضل الاحتمالات أو أنا ممتنة  
لحصولي عليه .. )

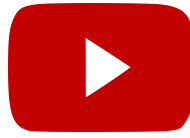
اكتبها في دفتر 2022 و فكر فيها و تخيل  
تحققها طوال اليوم ☺





# تأمل نشر البهجة

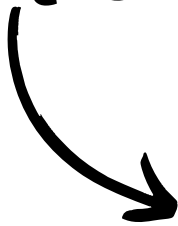
اضغط هنا للحضور التأمل



2022  
أكثر بهجة

شاركنا رأيك بهذا البرنامج

اضغط هنا للتعليق في الموقع



شكرا لحضورك هذا البرنامج

أنوي لك سنة مليئة بالبهجة و الأحداث  
المبهجة أيضا

تابعني هنا (اضغط على الصورة تجد الحساب )



