

ملف تطبيقات برنامج

2022  
سنة أكثر بهجة

من إعداد :  
نور آيت براهيم

## برنامج أكثر بهجة

### اليوم الأول

- 1- ما معنى البهجة بالنسبة لك
- 2- أمسية وعي البهجة باليوتوب
- 3- تطبيقات صناعة خط حياة البهجة

### اليوم الثاني

- 4- تطبيق المواقف الايجابية
- 5- تأمل عيش البهجة باليوتوب

### اليوم الثالث

- 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 وعي 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 للفترة القادمة من حياتك

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 في الفترة القادمة

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

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



## ما هو الشيء الذي تريد و تنوي تحسينه

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# تطبيق المواقف الإيجابية

اليوم و قبل التأمل .. ركز تفكيرك على  
المواقف يلي عشت فيها حالة من البهجة  
و امتن لها و للمشاعر يلي عشتها فيها



# 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 الأهداف

قم بوضع قائمة بالأهداف المبهجة ..  
الأهداف يلي تنوي تحقيقها بحياتك و  
تعطيك طاقة إيجابية بمجرد التفكير  
فيها





# تأمل نشر البهجة

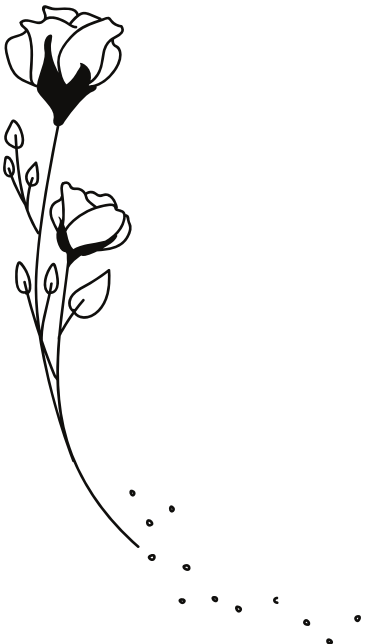
اضغط هنا للحضور التأمل



2022  
أكثر بهجة

شاركنا رأيك بهذا البرنامج

اضغط هنا للتعليق في الموقع



شكرا لحضورك هذا البرنامج

أنوي لك حياة مليئة بالبهجة و الأحداث  
المبهجة أيضا

تابعني هنا (اضغط على الصورة تجد الحساب )



