

15 حيلة نفسية تزيدك جمالا



نور الهدى بودالي

محتويات الكتاب

01.....	مقدمة
02.....	الجمال من مفهوم آخر
04.....	جمال الجسد من جمال الروح
06.....	حب الذات
07.....	كلامك الداخلي
08.....	اعترفني بجمالك
09.....	من تصاحبين و من تتابعين
10.....	أكلك مهم
12.....	نضارة البشرة
13.....	الأظافر
14.....	مشاكل الشعر
15.....	السمانة
16.....	آلام الدورة الشهرية
17.....	تعاملني مع مشاعرك السلبية بحب
19.....	أنت جميلة مثلما أنت
20.....	اصنعي قوانينك الخاصة
21.....	العادة التي ستغير حياتك
23.....	رسالتي لك
24.....	روابط مهمة

المقدمة

مرحباً بك عزيزتي في هذه المسيرة نحو الجمال

بداية حابة أتشرك لرغبتك و قرارك في الحصول
على هذا الكتاب و قراءته أيضا .

خلال رحلتي في عالم الوعي اكتشفت وجود الكثير من
المفاهيم المغلوطة عن الحياة بصفة عامة و عن أنفسنا
بصفة خاصة

و اليوم قررت أشارك بعض من تلك المفاهيم حول موضوع
الجمال و أكيد طبعا راح أعطيك المفاهيم الجديدة
و الصحيحة لي راح تخليك أنت و حياتك أجمل .

قبل قراءتك هذا الكتاب إنوي معنا هذه النية
**" أنوي الإستفادة من طاقة و وعي المعلومات
الموجودة في هذا الكتاب و أن تصير جزء من حياتي
و وعيي "** .

الجمال من مفهوم آخر

تعريفات الجمال في المجتمع الحالي تأسر قلوب البنات
و تحطم من ثقتهن بأنفسهن و قدرتهن على العيش بسعادة
فهي مرتبطة بما هو ظاهر للعيان فقط
و لكن ...

الجمال ليس مُحدّد بشكلك الخارجي الطبيعي
أو حتى المصطنع و الناتج من الماكياج و لون الشعر و حتى
من الملابس ...

الجمال هو نتيجة لتلك الطاقة التي تشع في داخلك
من قوتك الداخلية و ثقتك بنفسك و حبك لذاتك
الجمال هو أنوثتك و عطاءك و تواصلك مع روحك و روح الحياة
...

لذلك في هذا الكتاب راح اشاركك 15 حيلة نفسية تساعدك
أولا على موازنة طاقتك الداخلية التي ستنعكس على الخارج
على شكل بشرة جميلة و براءة , شعر كثيف و لامع , و جسم
رشيق و صحي . هذه النصائح قد تبدو غريبة و لا تشبه نصائح
الجمال المتوارثة بين النساء , إلا أنها مقتبسة من بحوثات
عميقة في مختلف علوم النفس البشرية .
طبقوها فقط و سترين أجمل النتائج .

15 حيلة نفسية تزيدك جمالا



01 - جمال الجسد من جمال الروح

" الجمال جمال الروح "

هذي الجملة تقولها البنت لنفسها بعدما تبحث عن
أي شيء جميل فيها و لا تجد ! فتصير تصبر نفسها بها.
الجملة ص ح حقيقية لكن المعنى المتوارث لها خاطئ ...
احنا كبشر موجودين و عايشين بسبب روح الله فينا ، و لحظة
خروج الروح يدفن الجسد و يصير ما له معنى ، و كلنا نعرف
أيضا أن الروح هي جزء من الله .

لقله تعالى : " و نفخت فيه من روحي " .

فروحنا هي التي تضيفي الجمال على جسدنا و هي منبع
الجمال فينا .. و لو حاولي الآن تتذكري شخص بحياتك
تشعرين أن روحه (ا) جميل(ة) و هو إنسان(ة) طيب(ة) ...

تذكرتيه ؟

الآن هذا الشخص بعيدااا عن تصنيفات و أحكام المجتمع حول
الجمال ... هل تعتبرينه جميل(ة) أم قبيح(ة) ؟ .

01 - جمال الجسد من جمال الروح

إجابتي أنا أعتبره (ا) جميل(ة) .

و أنت كيف إجابتك

أؤمن أن الكثير منكن و من الناس في هذا العالم راح يقولوا
نعم جميل(ة)

لماذا برايك ؟

لأنه ببساطة تلك روحه (ا) التي طغت عليه (ا) و عكست نورها
على وجهه (ا) ... و العكس صحيح أيضا (لما يكون الشخص
بعيدا عن روحه نشعر بنقص جماله و عدم راحة حوله) .

فالجمال و القبح مسألة نفسية و روحية تنعكس على
أجسادنا ... و أنا هنا لا أقول أنك قبيحة أو روحك شريرة لانا
لأن كل الأرواح طيبة ؛ الشيء يلي يظهر القبح هو إيمان
الشخص بأفكار سلبية و اتباعه معتقدات المجتمع العزيفة
و ابتعاده عن روحه الحقيقية و قطع التواصل مع ذلك النور
الداخلي الموجود فيه .

التأمل و عيش اللحظة هو أفضل الطرق لحتى تعيدي
التواصل مع روحك و نورك الداخلي فأكثر من التأملات
و لو مرة بالأسبوع .

02 - حب الذات

" هناك ذكاء كوني ملازم للطبيعة و كامن في كل مظاهر الطبيعة ، و أنت أحد هذه المظاهر . فأنت جزء من هذا الذكاء الكوني ، أحسن التعامل مع الله لأن الله هو الذي خلق كل ما هو جميل ، و أحسن معاملة نفسك . فأنت أحد مخلوقات الله ؛ و هذا سبب كاف لأن تعامل نفسك

بطيبة " . مقتبس من كتاب قوة العزيمة لواين داير

اقتبست هذا الجزء من الكتاب لأنني أول لما قرأته لأول مرة شعرت أنه لمس في أعماقي جزء نوراني و جميل أيضا ، بالرغم من معرفتي لحب الذات و حرصي على الإعتناء بذاتي كل مرة؛ لأنها مقدسة . إلا أن هذا التعريف أعمق من كل تعريف آخر . دعيني أسألك هذا السؤال

إذا حبيتي شخص كيف راح تعامله ؟

أکید راح تلتزمي بأقصى درجات الحسن في الكلام و المعاملة و الهدايا و الإهتمام و الدلال و ... صح ؟!!
الآن سؤالي الثاني : هل تعاملين نفسك نفس معاملتك لحبيبك ؟ هل تقولين الكلام الحلو لها ؟ هل تهدينها ما تحب؟
و هل تدللينها ؟ إذا كانت الإجابة لا أو قليلا فتذكري الإقتباس السابق حول كونك جزء من خلق الله و عليك تقديره و الإعتناء به و بعدها اعلمي على جعل نفسك حبيبتك و عاملها معاملة حبيبك في الكلام المعاملة ، الهدايا ، الإهتمام ، الدلال و كل ما تحبه نفسك أيضا .

03 - كلامك الداخلي

[illegible]

و الأهم من هذا وجدوا أن أكثر من 80% من تلك الأفكار
سلبية ،،، الأصعب منه هو أن العقل يعمل وفق قانون
 الزيادة و الإنتشار ؛ يعني **كل فكرة يحضر منها 10**
أمثالها و أيضا يطبق نفس الفكرة على باقي الأفكار .

* مثلاً فكرة أنا قبيحة راح يحضرك 10 أفكار لماذا حقاً أنت قبيحة و يزيد يخليك تظني أنك لست قبيحة في الجسد فقط بل في تعاملك مع الناس و مع المال ، العمل ، الدراسة كل شئ كل شئ ، فتصيري عايشة في ضغط من الأفكار السلبية التي مستحيل تخرجي منها لأن هذي الأفكار راح تولد 60 ألف منها غداً و 60 ألف بعد غد و و ...

الآن طبعا لا نريد المزيد من هذه الضغوطات و السلبية
 بالحياة لذلك راح نبدأ نغير شوي شوي نحو الإيجابية و قلب
 المعادلة إلى 80% إيجابي و ذلك بالتكلم مع نفسك بإيجابية
 من الآن و صاعدا .فكل فكرة جديدة إيجابية ستخضع
 للمثال (*) و تزيد يوم بعد يوم .

و طبعا عليك بالإستمرار و عدم السماح للأفكار السلبية أن تؤثر عليك ؛ فقط طنشيها ، لا تؤمّني بها و راح تعمل و تروح لوحدها ...جربي و مع الوقت تلاحظي نتائج حلوة .

04 - اعترفي بجمالك

كم مرة رأيت نفسك بالمرآة و قلت في نفسك : أوووو
ظهرت حبوب جديدة بوجهي ، اليوم عيوني منتفخة ، زادت
الهالات السوداء ..و مثل هذا النوع من الكلام الناقد ..
و بالمقابل كم مرة قلتي لنفسك أمام المرآة :
اليوم صرت أحلى ، بشرتي صارت أجمل ، ياااه على جمال
عيوني ..

يقال عن المرايا أنها تمتلك خاصية التذكر ... يعني لما
تشوفي نفسك فيها ؛ يتم حفظ صورتك و حالتك و إعادة
تذكيرك بها عند عودتك مرة أخرى ، إذا مثلا كنت أمام المرآة
و غضبانة ، في المرة القادمة بمجرد وقوفك أمامها راح
ترجعني تشعري بنفس مشاعر الغضب ، و العكس صحيح أيضا،
و هو ما سأطلب منك القيام به ...

لأنك أكيد عشتي بما فيه الكفاية مع السلبية !

فإذن المرة القادمة التي ترين نفسك في المرآة **إبتسمي،**
و كلمي نفسك بحب ؛ مهما كانت حالتك النفسية الداخلية
و حتى الجمالية ؛ فقط ابتسمي و حافظي على إبتسامتك
تلك لمدة من الزمن، و أيضا خليها هي آخر لقطة في المرآة.

...

و الله نتيجة هذا التمرين أروع مما تتخيلينه (ما راح أحكي
هنا لي صار معي بل أخليك جربي أولا و بعدها نلتقي و

ندردش معا حول لي صار) . تجدين روابط التواصل معي في الصفحة الأخيرة

05 - من تصاحبين و من تتابعين

زمان كانت مقولة : " قل لي من صديقك أقول لك من أنت " الآن علينا إضافة مقولة " قل لي من تتابع أقول لك من أنت ".
و ذلك لأن الشخص يتأثر بالمحيط المتواجد فيه معظم وقته؛
من عائلة و أصدقاء و أصحاب العمل و المشاهير سواء
الممثلين أو مؤثري السوشال ميديا الموجودين الآن .

فالظاهر لك عندما تقضين وقتك في الهاتف أو مع صديقة
أنك فقط تستمتعين بوقتك عند مشاهدة أو سماع القصص ،
لكن في الباطن عقلك جالس يستنسخ الحركات و العادات
و الأفكار و المشاعر حتى و يحضر لك مثلها ...

و المشكل هنا أنه يحضر حتى المشاكل الخاص بهم و نوعية
الأمراض و الصعاب التي مروا بها و يهديك إيها مثلما أهدى
لك مشاعر السعادة عندما قلن أنهم في نزهة أو مكان جميل.

الآن هل هذا يعني أنه علي حبس نفسي في غرفة حتى
لا أتأثر؟؟! طبعاً لا .. الحل ببساطة هو الاختيار بوعي منك
في كل مرة ؛ اختاري مشاهدة و متابعة ما يخدمك الآن
و في المستقبل أيضاً ، لأن مستقبلك هو نتيجة لعادات يومك
فاحرصي على أن تعيشي أفضل يوم لتبني أفضل مستقبل .

06 - أكلك مهم

أحد أهم أسرار الجمال متعلقة بنوعية الأكل الذي نأكله و ليس بماركة الماكياج الذي نضعها ، و مع ذلك نجد البنات اليوم تفضلن الأكل السريع المصنع و الحلو و المليء بالمواد التي لا تنفع و تضر بدل الأكل الصحي .

فكري معي قليلا ...

إذا كان الأكل هو أحد أهم مصادر تغذية الجسم (لأنه أكيد إذا ما أكلنا نمرض و نموت) و حرصت أن يكون هذا المصدر ناقص و مضر .. كيف تتوقعين راح يصير جسمك بعد 5 سنوات ... 10 سنوات ... 20 سنة ... 50 سنة ... أو هل أنت الآن واطعة خطة شيخوخة مبكرة ؟!!!

الرغبة في البقاء عند جسمك تجعله يقسم الأكل على الأعضاء و الخلايا وفقا لأهميتها ، فيحرص على ضمان تغذية القلب مثلا قبل جمال الأظافر ، و ذلك بسبب قلة المواد النافعة التي ترسلها له عند تناولك الطعام كل مرة و هذا ما يؤدي مع الوقت إلى قلة الجمال و الشيخوخة المبكرة .
سؤالي لك الآن :

ما هي عادات أكلك ؟ و ما هو طعامك المفضل ؟

و هل تعتبرين ذلك الأكل صحي أو مضر ؟
أو ببساطة هل أغلبه طبيعي أو إصطناعي ؟

06 - أكلك مهم

في هذا الجزء من الكتاب راح أشاركك قصتي مع الأكل الصحي و النتائج التي وصلت لها .

بعدما قرأت الكثير عن الأكل و عرفت سلبيةات أكلنا اليومي و كيف يضر جسمنا و نحن غير مدكين لذلك ؛ توجهت نحو الأكل الحي و هو الخضر و الفواكه الطازجة أو المطبوخة على البخار ، صار هذا نظامي الغذائي مع الوقت و لمدة تفوق ال6 أشهر أيضا .

و في أحد المرات قممت بزيارة أحد مراكز العناية الذاتية مع صديقة لي و اقترحت علي تجربة آلة قياس العمر الجسدي و كمية العضلات و الدهون و حالة الجسد بصفة عامة .. و في ذلك اليوم شفت حقا نتائج حسابية لعادة الأكل هذه ، لأن العمر الجسدي الظاهر في الآلة كان أقل من عمري الحقيقي بستتين .. (كان عمري 25 لكن عمر جسدي 23) . و هذا ما نراه عند بعض النساء الأجانب هي في ال40 لكن يظهر عليها ال30 أو أقل .

و يمكنك أنت أيضا الإستفادة من هذه العادة في الحفاظ على شبابك ؛ و ذلك بالحرص على تناول ما يحافظ على بقاءك و دوام جمالك أيضا . و ستجدين في النصائح القادمة عادات أكل تساعدك على ذلك .

07 - نضارة البشرة

الفكرة السلبية المسببة للمرض :
لديك مشاعر سلبية مدفونة في العمق

كبت المشاعر السلبية هي أحد أخطر العادات يلي تعلمناها في حياتنا ، و نظرا لذلك صرنا نشوف الناس اليوم تعبانين في وجوههم و البنات صرن يخفين ما يسمى "بالعيوب " بكل أنواع الماكياج .

فحمرة الخدين و نضارة و صفاء البشرة تكون إنعكاس للمشاعر الإيجابية التي يحملها الشخص في داخله .

عادات تساعدك في الحصول على بشرة نضرة :

1- الإمتنان اليومي و المستمر (إمتني لأبسط نعم الجمال التي لديك ، إمتني لجسدك ، لخلاياك ...) .

2- نظام غذائي صحي (الإكثار من الخضر المطبوخة خاصة على البخار . المشوية . المسلوقة) .

3- التنفس الإسترخائي .

08 - الأظافر

الفكرة السلبية المسببة للمرض :
أنا في خطر دائم يجب حمايتي

أظافرك هي الجزء من جسمك الذي يحميك فنجد أن
الحيوانات تظهر مبالغتها عند شعورها بالخوف تجهيزا لحماية
نفسها .

فإذا كانت أظافرك تتكسر باستمرار أو لديك مشكل فيها
فهذا يعني أن لديك مشاعر خوف و انعدام الحماية و توتر
دائم و فكرة أنه يوجد خطر دائم حولي .

عادات تساعدك في تحسين صحة أظافرك :

- 1- حافظي على هدوءك (استمعي لموسيقى طبيعية
استرخائية) .
- 2- احرصي على شرب كميات كافية من الماء خلال يومك .
- 3- امشي لمسافات طويلة في أماكن هادئة أو في الطبيعة .

09 - مشاكل الشعر

الفكرة السلبية المسببة للمرض :
فقدت قوتي الحياتية

يرمز الشعر إلى القوة الحياتية للشخص ، و يعكس حالته الداخلية . لماذا تقل غزارة الشعر مع التقدم في العمر ؟
الجواب بسيط لأنه يفقد جزءا من قوته الحياتية مع التقدم في السن ، و يهدر طاقته على أفكاره و عواطفه السلبية .
فالتوتر الشديد و المستمر يؤدي إلى تقلص عضلات بصيلات الشعر مما يؤدي إلى عدم حصولها على الغذاء الكامل ،
و موتها تدريجيا .

عادات تساعدك على الحفاظ على صحة شعرك :

- 1- إغمري قدميك في مغطس ماء مملح لمدة 15-30 دقيقة يوميا .
- 2- تناول بعض الأطعمة المالحة بين الحين و الآخر ، و لكن باعتدال .
- 3- تدليك فروة الرأس من وقت لآخر .

10 - السمنة

الفكرة السلبية المسببة للمرض :
لا يوجد من يحميني في الحياة

الشحوم الزائدة في الجسد ليست بسبب الأكل الكثير أو الغير صحي (هذه الأسباب الظاهرة فقط و التي يعتقدونها الكثيرون) لذلك تجددين أنه كلما حاولت انقاص وزنك عبر الأكل و الرياضة يرجع مرة أخرى .
هذه الشحوم بالنسبة لجسمك و عقلك هي مصدر الحماية لك ؛ فكلما اعتبرت نفسك بدون حماية تزيد كمية الشحوم التي ستحميك ، إضافة لهذا كراهية الذات و النقد المستمر لنفسك يزيد من المشكل فقط .

عادات تساعدك في تحسين شكل جسمك :

1- تقبلي جسدك كما هو و تواصلتي معه بحب .

(احضري جلسة مجانية لاستشعار الجسد الان) اضغطي هنا لحضور الجلسة

2- إبتعدي عن المشروبات الباردة و الثلجة .

3- استشعري حضور الله و حمايته دوما .

11 - آلام الدورة الشهرية

الفكرة السلبية المسببة للمرض :
أنا لا أتقبل أنوثتي

حينما لا تستطيع المرأة تقبل شيء ما بداخلها ، و حينما لا تستطيع أو ترغب أن تشعر بنفسها كأثى ، و عندما ترى أن أعضائها التناسلية "قذرة" و هي مصدر العيب و العار ؛
يترجم عقلها هذه الأفكار المعادية لأنوثتها و حقيقةها
كإمرأة كآلام و أمراض في أعضائها التناسلية .
و للأسف مع مرور سنوات من الألم عند النساء صارت فكرة وجود ألم في فترة الحيض حقيقة و ضرورة على كل امرأة تقبها و العيش وفقا لها .

عادات تساعدك على إنقاص آلام الحيض :

1- التصالح مع الذات و الجزء الأنثوي فيك

اضغطي هنا للمزيد من المعلومات

(احضري برنامج الوعي الأنثوي الآن)

2- تناول بعض الأطعمة ذات اللون البرتقالي خاصة أيام الدورة

3- تدليل الجسد بجلسات مساج كل مرة مع تقبل كل جزء منه .

12 - تعاملي مع مشاعرك السلبية بحب

أكد حدث معاك موقف أو ممكن أقول مواقف بحياتك شعرت بغضب شديد تجاه شخص ما و تصرفت بطريقة ندمت عليها لاحقا كثير ، أو ممكن شعرت بالإحباط بسبب كلام أو تعليق أحد أفراد العائلة أو صديقة و ما عرفت كيف تنسي الموقف أو تسامحيهم عليه ، أو ممكن تكوني مرיתי بتجربة قاسية أو صدمة عاطفية غيرت شخصيتك و نظرتك للحياة و صرتي متشائمة أكثر ..

الشيء المشترك في هذه السيناريوهات و المواقف هو :
" التعامل السيء مع المشاعر السلبية "

بسبب نقص الوعي و العلم بالمشاعر صارت الناس تخاف من الألم و المشاعر السلبية و تدفع أثمان باهظة لشراء بعض المشاعر الإيجابية المزيفة و اللحظية ، الآن كل ما تحتاجينه أنت هو الوعي بالمشاعر .

أولا ما هي المشاعر ؟ هي عبارة عن مواد كيميائية تفرز في الجسم نتيجة أفكار و سلوكات يفكر أو يقوم بها الإنسان . فتفكيرك بتجربة سلبية تفرز مادة تخليك تشعر بالحنين و الإحباط و العكس صحيح أيضا .

لذلك التخلص من السلبية يتم عبر فهم الرسالة الإيجابية المرتبطة بتلك التجربة القاسية و السلبية ؛ لحتى تصيري كلما فكرتي بها تفرز مادة تخليك تشعرى بإيجابية بدل السلبية ، راح أعطيك مثال توضيحي .

12 - تعاملي مع مشاعرك السلبية بحب

لنقل أن في بنت اسمها ليلي ، ليلي تسمع لكلام الناس كثير و تصدق كل ما يقولونه ، فإذا شكروها أحبتهم و إذا إنتقدوها كرهتهم ، في مرة اشترت ليلي لبس جديد و باهض الثمن أيضا ، فلما شافتها صديقتها المقربة ، صارت تسخر منها و تقول أنه لا يستحق كل تلك الأموال و أنه مش حلو و جداااا مش لايق عليها .

فلأن ليلي لا تعرف التحكم بمشاعرها أو كيف تتصرف صح ، غضبت كثير و أصبحت عصبية إلى درجة أنها تشاجرت مع أقرب صديقة لها لأنها سخرت من لبسها الجديد .

ليلي تمثل كل بنت مش فاهمة الحياة صح و مش عارفة سبب المواقف السلبية التي تحدث معها و تتكرر كل مرة لها. الحل في هذا الموقف هو البحث عن الجانب الإيجابي بدل السلبي يعني عليها أن تتعلم أن اذواق الناس مختلفة ، و طبعا تدرب نفسها على إرضاء نفسها بدل الآخرين لحتى لا تنزعج منهم ، و بهذه الطريقة لن يظهر بحياتها من يضحك أصلا عليها لأنها تعلمت الدرس (و ممكن جدا تتحسن علاقتها مع صديقتها) .. و لأنها حررت الجزء منها يلي كان موجود و يجذب هؤلاء الناس و المواقف لي مهمتهم الأصلية تحريرها هي من المشاعر السلبية الموجودة لديها من أجل أن تعيش وفقا للمشاعر الإيجابية أكثر .

13- أنت جميلة مثلما أنت

"إن الناس يشعرون بالسعادة عندما تكون السعادة هي
ما بداخل عقولهم "
ابراهيم لينكون

العالم و الواقع الذي نعيشه هو ترجمة لأفكارنا و
معتقداتنا ، فكل و أي شيء موجود أمامك و حولك و فيك
الآن عملت أنت على خلقه بأفكارك (سواء اخترت ذلك بقرار
واعي أو لاواعي)

بما في ذلك جسدك و يديك و شعرك و أظافرك و و و ؛
فمن الآن و صاعدا راقبي أفكارك و ما تظنيه عن جسدك
و عن جمالك و إختاري أن تعديليها و تحسنيها أيضا ، أوكد
لك لو تعملي هذا الشيء لمدة كافية (لا أريد ربطك بوقت
معين لأن لكل أنثى تجربتها الشخصية) ستتحولين إلى
أجمل الجميلات و الكل سيقول لك أنك صرتي جميلة جدا .
غيري أفكارك عن نفسك فبدل قول : أنا عارفة أنني لست
حلوة و لست جميلة ... قلتي :

ماذا لو أصبحت أكثر جمالا و إشراقا ؟

ماذا لو صارت إبتسامتي حلوة ؟

ماذا لو بشرتي صارت ألطف ؟

لا تجيبي هنا و لا تبحثي عن أجوبة بسرعة بل إسئلي فقط ،
و خلي الأجوبة تظهر بحياتك .

و تذكري كل ما تؤمنين به في داخلك سيتجلى في عالمك .

14 - اصنعي قوانينك الخاصة

بما أنك تعلمين الآن أن الأفكار التي تؤمنين بها ستتحول إلى معتقدات ، تلك المعتقدات تصير قوانين تحكم حياتك و ممكن جدا تمنعك من التقدم في الحياة ؟ هذه تعتبر أكبر مشكلة متعلقة بالأفكار و أفضل فرصة لمن يحسن استغلالها ... كيف ذلك ؟؟! راح أخبرك

إذا أخذنا فكرة أنا بشعة و لست جميلة ، كلما بحثت عن أخصائي تجميل أو عن ماكياج أو طرق التجميل الطبيعية لن تجدي و إن حدث و وجدت راح يكون غير مناسب ليك و يزيد من فكرة البشاعة عندك ؛ لماذا ؟ ببساطة لأن الفكرة الحاكمة في عقلك تقول أنا بشعة و لست جميلة ..

و الحل هنا سهل و واضح ؛ عليك باتخاذ فكرة جديدة و تكبريها و تضخميها حتى تصير هي الفكرة الحاكمة و تبني قانونك الخاص من خلالها ، و راح يخليك تتواجد في الأماكن و مع الأشخاص و تختاري الماكياج الذي يناسبك تماما و يضيف لمسة جمال عليك ..

كيف أعدل الفكرة و أبني القانون الجديد ببساطة فكري بالفكرة الجديدة و بس ... أي فكرة لا تناسب الفكرة الجديدة لا تؤمني بها بل ذكرى نفسك كل مرة بقانونك الخاص مثال لنص قانون الجمال : أقرر أنا من الآن و صاعدا أن أعتبر نفسي جميلة و كل شيء فيا يعكس جمالي ، و هذا الجمال واضح لكل من حولي و يزداد في كل خلية من جسمي يوما بعد يوم .

15 - العادة التي ستغير حياتك

آخر حيلة أقدمها لك في هذا الكتاب هي عادة بسيطة و سحرية و لكنها تحدث فرقا كبيرا في كل حياتك لما تتبنيها كعادة و هي

عادة النوم و الإستيقاظ المبكر

صحيح الظاهر فيها أنها سهلة و بسيطة لكنها ليست كذلك .. فهي تتطلب منك النوم مبكرا (قبل الساعة 11 بالليل كأقصى حد) و قبل ذلك عليك التجهيز لميعاد نومك ؛ مثل التوقف عن استعمال التكنولوجيا و التفكير السلبي قبل النوم بنصف ساعة ، مع التفكير في الأحداث الجميلة التي مرت عليك في يومك أو الإمتنان ، إنقاص وتيرة الحركة و الاسترخاء الجسدي لمساعدتك على الحصول على أفضل نوم . و هذا الجزء الأول من العادة .

الجزء الثاني منها هو الإستيقاظ المبكر (6 صباحا كأقصى وقت) و ليس من أجل بداية أشغالك المنزلية مبكرا أو الجلوس في الفراش ، بل لتجهيز نفسك نفسيا و جسديا لبداية يوم جديد و ناجح أيضا و خلال هذا الوقت اعملي تنفسات استرخائية ، حركات رياضية بسيطة ، حدي مهامك خلال يومك . بالمساء بعد تطبيق هذه العادة ستلاحظين أنك عشت يومك بفاعلية أكثر

و حققت المهام التي خطت لها .

الآن لماذا هذه العادة بسيطة جدا و لكن تعطي اختلاف في في يومي و حتى جمالي ؟

15 - العادة التي ستغير حياتك

السبب الرئيسي يعود إلى أول الخلق ، لما الله سبحانه و تعالى خلق الأرض و ما عليها سخر فيها الليل و النهار و جعلها قانون كوني كل يوم يتكرر ، و تكرر ليس هباء؛ بل لأننا بحاجة له . أجسادنا مبرمجة لحتى تعمل و ترتاح في أوقات معينة ؛ هي مفطورة على هذا الشيء ، لكننا غيّرنا الفطرة و أعدنا برمجة أجسادنا على نمط الحياة الجديد ، و نتيجة لذلك اختفت صفات الجمال و السكينة و توهج الروح فينا .

فبهذه العادة أنت تساهمين في ارجاع جسدك إلى الفطرة الأساسية من أجل أن يسترجع حقيقته و يعيد صفات الجمال يلي هي أصلا فيك (إذا لحد الآن لديك شك في أنه ممكن لست جميلة في العمق ... تذكرني الأطفال الرضع يلي نلقبهم كلنا بالملائكة لأنهم يعكسون روحهم الحقيقية فقط ، و لم تبدأ المعتقدات في التدخل في حياتهم . فهل رأيت القبح فيهم ؟ أو البثور في وجوههم ؟ أو مشاكل أظافرهم و شعرهم ؟ إلا في حالات نادرة، كل الأطفال الرضع حلوين و كيببوت .. و أنت كنت طفلة رضيعة يوما ما ، فكنت حلوة و كيوت و جميلة أيضا و هذا هو أصلك) .

فبهذه العادة تعيديين الإتصال بالفطرة و الأساس و الروح و تسترجعين توهج الصغر أيضا .
طبقيها متى استطعت إلى حين تصير عادة يومية لديك .

رسالتى لك

اليوم و أنا أكتب هذا الكتاب تذكرت مع كل كلمة و حرف نفسي و نسخي السابقة و كيف حررتهم كلهم بهذه التطبيقات التي شاركتها معك . صحيح كنت أعتبر نفسي تحت مستوى الجمال و كانت تصرفاتي تدل على ذلك ، "أنا" كانت آخر همي بل ممكن لم أهتم بها أبدا لأنني كنت في رحلة بحث عن الشخص الذي سيحب هذه الطفلة و يهتم بها . أخطئت في حق نفسي عندما كنت غير واعية و مدركة ، تبينت أسوأ عادات الأكل و النوم و المعاملة مع جسدي و لكن هذا كان من الماضي فقط ، لأنني عملت و تأكدت من التحرر التام من تلك النسخ التي تحكمها تلك العادات و المعتقدات . كلمة "أنت جميلة " سمعتها العديد من المرات فقط بعدما قلتها لنفسى أولا و صدقتها أيضا ،

كلامي هذا لحتى أقول لك ، مهما كان وضعك الآن ، لا يهم لأنه دوما في وقت و في فرصة و أعتبر هذا الكتاب الذي بين يديك الآن تلك الفرصة ، فقط اسمحي لنفسك أن تشع و لشمسك أن تبرز ، فنحن الأنثوات خلقنا لنزيد هذا العالم جمالا و إشراقا .

نصائحي من نوع مختلف لكنها هي التي جعلت من ماكياجى جميلا و ليس هو من جعلني جميلة .. لأنني أصلا كذلك و أنت أيضا .

فى الأخير جميلتي أحب أن أسمع رأيك و تجربتك مع الكتاب راح أترك لك روابط للتواصل فى آخر صفحة ... شكرا لك ... أحبك .

روابط مهمة

تواصلني معي عبر مواقع التواصل الإجتماعي
(قومي بالضغط على الصورة فقط)



يمكنك الإستفادة أكثر و تحقيق جمال أسرع بالإنضمام لبرنامج " **الوعي الأنثوي** " ، هو برنامج تدريبي أونلاين مخصص لكل امرأة تريد تحقيق السعادة و البهجة بحياتها عبر موازنة طاقة الأنوثة و الذكورة لديها ، البرنامج يحوي العديد من التطبيقات و التقنيات التي تساعد على التحرر من المعتقدات السلبية و الصدمات النفسية التي تمنعك من الإنتقال لنسخة حياة أجمل

للمزيد من المعلومات عن البرنامج اضغطي على الرابط التالي :

[HTTPS://TAPLINK.CC/NOUR.AIT.BRAHIM/P/78A26A/](https://taplink.cc/nour.ait.brahim/p/78a26a/)

روابط جلسات مجانية مفيدة :

جلسة استئشعار الجسد (اضغطي هنا لحضور الجلسة)

توكيدات حب الذات (اضغطي هنا للإستماع للتوكيدات)

