

تحلى بقوة العزيمة والإصرار

نريد هنا أن نظهر لك الأجزاء الجيدة والواضحة وكذلك مراكز القوى في نفسك. فعلى الرغم من ضعف شعورك بهذه الأجزاء الصحيحة والسليمة من نفسك في الأيام الماضية، لكنها موجودة بالفعل. يمكنك تخيل ذلك كما لو كان هناك مكان مشمس وبه شمس ساطعة. ولكن تمر به من وقتٍ لآخر سحابة سوداء تغطي أشعة الشمس، وتظل تغطي أشعة الشمس لفترة طويلة أحياناً.

الطاقة الداخلية / العزيمة والإصرار

هذه الطاقة الداخلية هي عبارة عن طاقة روحية تساعدنا في التغلب على المواقف الحياتية الصعبة والكوارث النفسية وتعطينا القوة في التصدي لها.

يمكنك أن تقارن طاقتك الروحية بالوردة. هذه "الوردة الروحية" تنمو وتتفتح وتزهو بألوانها الجميلة والرائحة، إذا ما أحسست من داخلك بأنك قوي. ربما تكون هذه الوردة مضمرة وضعيفة في الوقت الحالي.



ولكن عندما نسقيها ستستعيد هذه الوردة الداخلية نشاطها وقوتها لتصبح جميلة مجدداً!

زهرتي بحاجة للماء

بعد اداء هذا التمرين يشعر الانسان بارتياح في قلبه كما ترتاح الارض الجافة عندما تستقبل المطر.

تأمل بحياتك السابقة. من المؤكد انك قد مررت بظروف صعبة وتذكر ان الانسان قد يشعر بلحظات من الرضى بالرغم من الصعوبات التي يمر فيها.

التمرين:

- تذكر متى كانت اخر مرة شعرت بها بالسعادة؟ أعط التاريخ
- في أي موقف كان ذلك ومن كان معك؟
- ما هو الشيء بالضبط الذي اعطاك الشعور بالرضى في هذا الموقف؟
- أوصف شعورك بالضبط في اخر مرة شعرت فيها بالرضى.

مثال:

2



يمكن في هذا التمرين أن تغلق عينيك أيضًا، لأنه ستكون الذاكرة أقوى ويقظة. عندما تتذكر أحد اللحظات السعيدة التي مررت بها وتأتي في خاطرك واحدة من هذه اللحظات، فتبتسم من داخلك وتشعر بارتياح نفسي إلى حد ما. فتعطيك هذه الحالة النفسية الجيدة قوة روحية. وبهذا الشكل تترعرع وتقوى وردتك الداخلية بحصولها على الماء.

كن متفائل: ستأتي قريبًا لحظة جديدة، تشعر فيها بالسعادة. ربما دون أن تضع ذلك في حسابك!

أفكار حول تقوية عزيمتك ومشاعرك الروحية الداخلية

أولاً ستجد بعض الأفكار التي تساعدك في الوصول إلى قوة روحية عالية. يمكنك أيضًا من خلال الضغط على الزر المجاور بطباعتها وتعليقها أمامك. أنت مدعو بكل سرور بإضافة أفكارك المحفزة والمشجعة لك في أسفل الصفحة!

كلمات لقوتي الروحية وعزيمتي الداخلية القوية



أنا رضيت بحالتي ووضعيتي الصعبة.

- من الصعب علي الآن أن أفكر بوضوح. ولكنه سيحين الوقت الذي أعرف فيه ماذا يجب أن أفعل
- دموعي، وغضبي، ومخاوفي هي جميعها جزء مني. ومسموح لي بإظهار شخصيتي كما هي في حقيقتها

لقد خسرت الكثير في حياتي، ربما أيضًا أشخاص محبين إلي. لكنني لن أظل وحيداً.

- ربما يوجد في هذا المكان الجديد أشخاص عانوا بمثل ما عانيت منه وتعرضت له. ربما يبحث هؤلاء عن شخص ما يستطيع أن يتفهم ما حدث لهم مثلي أنا تمامًا.
- يوجد في هذا المكان الجديد أشخاص ممن يتمنون الخير لي ويرحبون بي ويذكرونني بإمكانياتي وقوتي حتى لو لم يتحدثون لغتي الأصلية.

أنا لن أحاول أن أرى نفسي كضحية فقط، بل أعرف أنه يمكنني أن أفعل شيء إيجابي.

- يلزم أن أعطي لنفسي الوقت الكافي، لرؤية نفسي بهذا الشكل، ولكن سيأتي الوقت الذي أفكر فيه بشكل مختلف بما إنني أفكر بطريقة مختلفة عن وضعيتي الصعبة ليتغير مفهومي من "أنا لا أستطيع" ليصبح "أنا أريد أن أحاول" أو "أنا سأجرب شيئاً آخر".

أنا أحاول النظر للأمام.

- أنا متأكد تمامًا من أنه مهما طال الظلام فلا بد من طلوع الفجر و سطوع الشمس من جديد.
- أنا لا أشعر بحالة نفسية جيدة في الصباح، ولكن لا تدوم الأفكار السيئة للأبد.
- يجب أن أنظر للأمام فقط.

هناك مستقبل لي، أريد أن أعيشه.

- أنا أعلم ، أن الأشياء السلبية والسيئة هي جزء من الحياة. ولكن هناك أيضًا أشياء جيدة وجميلة أخرى كجزء آخر من الحياة.

مؤكد أن السحابة السوداء ستختفي وأن الظلام سينكش.

- هنا يساعدك التفكير "أنا لم أتوقع أن يحدث لي مثل هذا الشيء في حياتي. وأنا لا أستطيع أن أغير ما حدث وجرى. ولكن هناك أشياء يمكنني أن أوثر بها، وأتحكم فيها بفاعلية." ما هي هذه الأشياء؟ وفي أي إتجاه يجب أن أسير؟

أفكارى المحفزة والمشجعة: