

مذكرة ٨ أيام نحو عقلية الوفرة

تاريخ:

دليل بسيط ولطيف لفتح القلب، وتغيير المعتقدات،
واستقبال المزيد من الراحة والبركة في حياتك.

كيفية الاستخدام

في كل يوم ستجد:

فكرة اليوم

سؤال للتأمل

تمرين بسيط

توكيدات إيجابية

ابداً في أي وقت

يمكنك تكرار هذه الرحلة كلما احتجت لإعادة الاتصال
بذاتك أو تنمية عقلية الوفرة.



اليوم الأول: الامتنان لما هو لديك

ما هي الأشياء الموجودة في حياتي الآن التي تجلب لي الراحة أو الطمأنينة
أو السعادة؟

التمرين

تنفس بعمق. انظر
حولك واكتب ٨ نعم
موجودة في يومك، مهما
كانت بسيطة.

"أبدأ يومي بالامتنان. فحياتي غنية بالخيرات
بأشكال عديدة."

اليوم الثاني: التحرر من عقلية الندرة

أين في حياتي أشعر أنه لا يوجد "ما يكفي" من الوقت أو المال أو الحب أو الفرص؟

التمرين

اكتب هذه الأفكار واطوئ الورقة. تخيل أنك تتركها وتفتح المجال لما هو أفضل.

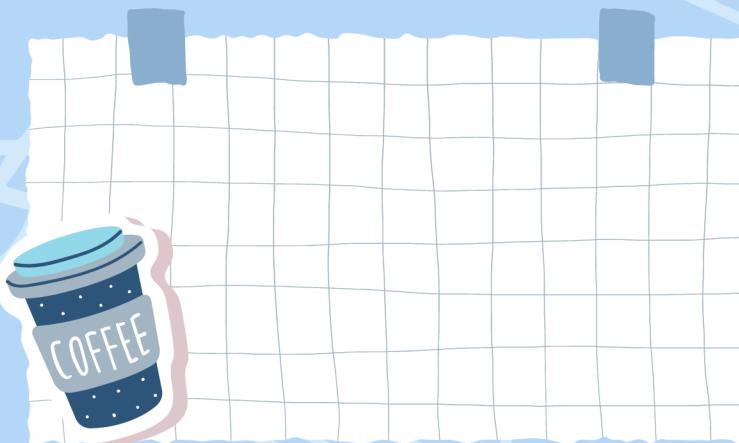
"أتحرر من الخوف وأثق أن النعم في طريقها إلىّ."

اليوم الثالث: قوة الامتنان

ما هي 5 لحظات في هذا الأسبوع أشعرتني بالسعادة أو الامتنان؟

التمرين

ابدأ عادة يومية بسيطة:
اكتب شيئاً واحداً تشكر
الله عليه كل يوم.



"الامتنان يجلب لي السلام ويفتح الطريق
للمزيد من الخير."

اليوم الرابع: أنا كافي كما أنا

ما هي اللحظات التي أشعر فيها أنني لا أبذل ما يكفي؟ وكيف أستطيع الان أن أحبط نفسي بالحب في تلك الجوانب؟

التمرين

انظر في المرأة وابتسم لنفسك. قول: "أنا كافي كما أنا".

"قيمتني لا تعتمد على إنجازاتي. أنا كافي في كل وقت."

اليوم الخامس: لا بأس في الرغبة بالمزيد

ما الذي أتمناه ولم أمنح نفسي الإذن الكامل برغبته؟ بلا ذنب أو حكم، ما هو الذي أريده حقاً؟

التمرين

اكتب رسالة لنفسك تبدأ بـ "لا بأس أن أرغب بـ..." وكملاها بصرامة.

"أستقبل الأمل في قلبي، وأؤمن أن رغباتي مكتوبة لي."

اليوم السادس: أنا أستقبل بسهولة

ما هي الجوانب في حياتي التي يمكنني أن أكون أكثر انفتاحاً فيها للسماع لنفسي بتلقي المساعدة أو الرعاية؟

التمرين

عندما يقدم لك أحدهم شيئاً، قول "شكراً" فقط... بدون تبرير أو رفض.

"أفتح قلبي لاستقبال كل صور الحب والدعم والوفرة."

اليوم السابع: الثقة في تدبير الحياة

لو كنت أؤمن أن كل شيء يحدث في وقته المثالي، ما الذي كنت سأتوقف عن القلق منه؟

التمرين

تذكرة موقفاً لم تفهمه في وقتها، ثم تبين لك لاحقاً أنه لصالحك. اكتب مشاعرك حوله.

"حتى إن لم أر الصورة كاملة، أثق أن كل خطوة تأخذني إلى ما هو مكتوب لي."

اليوم الثامن: أعيش بانسجام مع الوفرة

ما هي التغييرات الصغيرة التي يمكنني القيام بها اليوم لتعكس الحياة التي أريدها؟ وهل ستكون تغييرات في داخلي أو من حولي؟

التمرين

افعل شيئاً بسيطاً اليوم
يكرم روحك. سواء كان
راحة أو نية أو
وقت صمت.

"حياتي موجّهة بالمعنى، تلّطفها البساطة،
وتملؤها البركات التي تدوم."

ملاحظات