

مرآتي وأنا: انظر إلى ذاتي، وأحبها



التاريخ:

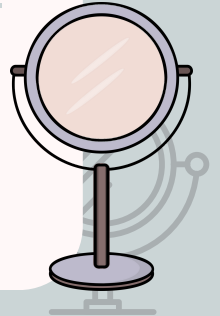
اليوم:

الشهر:

دليل المبتدئين للعمل مع المرأة

ما يعني عمل المرأة؟

النظر في عينيك والتحدث بتوكيدات لطيفة بصوت مسموع.
(اكتب التوكيدات التي تلامس قلبك وتشعر أنها تناسبك)



لماذا هو مهم؟

“العلاقة التي نبنيناها مع أنفسنا تُشكّل نبرة كل علاقة أخرى في حياتنا.”
(اذكر بعض الصفات التي تحبها في نفسك)

كيف تبدأ

دليل خطوة بخطوة



١

قف أو اجلس أمام المرأة

٢

انظر برفق في عينيك (لا الجلد، لا العيوب؛ فقط أنت).

٣

قل عبارة محبة واحدة: مثلاً "أنا أتعلم أن أحبّني."

٤

لاحظ الشعور بعدم الراحة، فهو جزء من الرحلة. على مهلك وتوقف عندما تحتاج إلى ذلك.



أمثلة للتوكيدات

"أنت كافي"

"أنا
أسامحك"

"أنت
تستحق،
حتى في
الأيام
الصعبة"

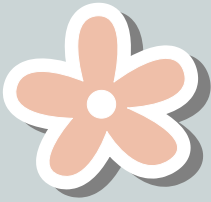
تحدي المرأة لمدة 3 أيام



١ "مرحباً [اسمك]، أنا هنا معك"

٢ "انني أراك. أقبلك بكل ما فيك"

٣ "أنت محبوب. ولم تكن تفتقد ذلك أبداً"



"انعكاسك
ليس عدواً. إنها
نفسك
الجميلة."

