Hakeeminsight

4 خطوات فقط

عالج نفسك

بدون دواء

إعداد
الدكتورة إيمان الحقان

الدليل المبسط للتعرف على
تأثير المشاعر على الجسد

مبروك حصولك على هذا الكتاب والذي سيوضح لك بشكل مبسط ومرتب علاقة مشاعرك وحالتك النفسية بجسدك ، وكيف أن الأعراض التي تعاني منها مرتبطة بشكل دقيق بما تشعر به غالب الوقت.
لن تجد هذه المعلومات في أي مكان آخر لأنها نتاج قراءات ودراسات متعددة وبحث وتفكير عميق لربط المواضيع ببعضها واستخلاص أفضل الطرق للعلاج الذاتي عن طريق التوازن بين العقل والجسد والوصول لحالة عميقة من الطمأنينة واليقين الذي يسكن المشاعر ويهدئ العقل ويشافي الجسد.

من أنا ؟

دعني أعرفك على نفسي: أنا الدكتورة إيمان من الكويت ، طبيبة استشارية عندي خبرة 20 سنة في مجال الطب وتعاملت مع آلاف الحالات المختلفة ومعظمها كان يستجيب للعلاج لفترة ثم ينتكس مرة أخرى ، مما كون لدي قناعة أن هناك شيء غير مفهوم وسبب مجهول يجعل الناس تعاني من الأعراض المتكررة والأمراض المزمنة. وهذا ما دفعني للبحث والاطلاع على العديد من المراجع وأخذ العديد من الكورسات حتى توصلت إلى معرفة الأسباب النفسية الحقيقية للمرض وأن أفكارنا ومشاعرنا هي ما يمرضنا وأن أمراضنا كلها من أنفسنا ، وكذلك توصلت أننا عندما نتوازن في مشاعرنا فإننا لا نعالج أمراضنا فقط بل نعالج معها علاقاتنا وبيئتنا وحالتنا المالية مما أبهرني وجعلني أشعر بأهمية الوعي بهذه المشاعر وكيفية التعامل معها في الحصول على حياة صحية ومتزنة. صدقني عندما تتزن مشاعرك فإن حياتك كلها تتزن معها !!

لماذا
هذا الكتاب

أعلم أنك تعبت من البحث عن حلول للوضع الذي يتعبك وتشعر بالضياع وأن كل حياتك تنهار والسبب أنك لا تستطيع الاستمرار بتحمل كل هذه المسؤوليات المتزايدة والتي جعلتك تعيش في دوامة من القلق والتوتر والآلام الجسدية المزمنة. وأعلم أنك تعبت من سماع الكثير من المعلومات التي لا يمكنك تطبيقها والاستفادة منها. و قد تكون حضرت دورات للتنمية الذاتية وجربت حلول كانت مؤقتة ثم عدت لحالتك المتعبة مرة أخرى.

أعرف ذلك جيدا لأنني مررت به قبلك وجربت شعور الضياع وعانيت من التعب والإرهاق الجسدي والنفسي وأنا أدور في دوامة الحياة المليئة بالضغوط الاجتماعية والمشاكل العائلية والمتطلبات المالية وفوق كل ذلك الأعراض والأمراض الجسدية المتكررة والتي كانت تستنزف الوقت والجهد والمال وتتركني في حالة مستمرة من السخط والغضب وعدم الرضا.

هدفي هنا إيصال خبرتي ومعرفتي لك في قالب سهل وبسيط لكي أساعدك في فهم الجوانب المختلفة للذات وتتعرف على طرق مجربة لعلاج حياتك والوصول لحالة من العافية والتشافي الذي يوصلك للرضا والبهجة والسلام.

المقدمة

أغلب الناس لا يعرف علاقة العقل بالجسد ومعظمهم يظن أن الأمراض تأتي من الخارج عن طريق البكتيريا والفيروسات، أو أن سببها الجينات الوراثية. والحقيقة الصادمة أن الجينات تتغير !! وأن الجراثيم تدخل الجسم المريض أساسا لكي تساعده في التخلص من الخلايا المريضة ولا تسبب هي المرض بذاتها !!

((علم الميتاهيلث)) هو علم ألماني يهتم بعلاقة الشعور بالمرض ويشرح بدقة علاقة المشاعر بالجسد وكيف أن كل عرض يصيبك هو بسبب شعور معين تشعر به في العمق وسبب هذا الشعور السلبي صدمات قديمة مدفونة تعرضت لها وكونت لديك معتقدات ومفاهيم جعلتك تنظر للمواقف والأشخاص بطريقتك الخاصة. وهذا ما يجعل الناس مختلفين في أمراضهم وتجاربهم في الحياة ومختلفين في ردات فعلهم للمواقف والأحداث.

يشرح هذا العلم أن المرض عبارة عن صورة جسدية لاضطراب شعوري ، ونستطيع أن نحدد بدقة الشعور المضطرب عن طريق تحديد الأعراض والنسيج المصاب في الجسم. ولذلك فإننا بمجرد أن نتزن شعوريا ونتخلص من الشعور المضطرب فإن الجسد قادر على إصلاح الخلل والبدء في التشافي الذاتي وبدون أي دواء خارجي.

في هذا الكتاب سأشرح لك بصورة مبسطة المنهج المتكامل الذي طورته وجربته على نفسي وعلى عملائي والذي وضعت فيه أفضل الطرق لفهم المشاعر وعلاقتها بالعقل والجسد وكيف نعيش بمشاعر متزنة ونحصل على حياة خالية من الأمراض مليئة بالراحة والسلام حتى نستطيع أن نتطور و نتوسع في الخير والسلام ونستشعر الحب والجمال.

ولأنني أعرف أن لديك مسؤوليات أخرى ووقتك ضيق فقد لخصت لك ما تحتاجه من معلومات بمنهج متكامل وبسيط مكون من 4 خطوات تستطيع تطبيقه بكل سهولة ولا يأخذ منك وقتا طويلا.

ماذا تنتظر ! هيا نبدأ الآن

قائمة المحتويات

المقدمة

كيف تستفيد من هذا الكتاب

المحور الأول : تعرف على مشاعرك
ما هي علاقة المشاعر بالأعراض والأمراض
كيف تتعرف على الشعور المسبب للمرض

المحور الثاني : تعرف على محفزات الشعور
كيف تنشأ المشاعر وما الذي يحفزها لديك

المحور الثالث: تحرر من صدماتك
طرق سهلة وبسيطة ونتائجها مثبتة علميا

المحور الرابع : املأ روحك بالحياة
كيف تستعيد شغفك بالحياة وتستمتع بالوفرة

الخاتمة

كيف تستفيد من هذا الكتاب

نصيحتي لك أن تقرأ هذا الكتاب بتمعن ، وأن تسمح للمعلومات أن تنضج داخل عقلك ، خذ وقتك ولا تستعجل.
هذا الكتاب تفاعلي وصمم بطريقة تأخذ بيدك خطوة بخطوة للوصول للنتائج.

ستحتاج إلى التالي عندما تبدأ رحلة تطبيق العلاج الذاتي :

1. دفتر خاص وأقلام تحبها
2. مكان هادئ وخالي من المقاطعات
3. أن تكون مرتاحا وغير متعب
4. أن تكون مستعدا وجاهزا لتلتقي بذاتك وتتعرف على مشاعرك
5. كن لطيفا مع نفسك ولا تقسو عليها فقد تحتاج إلى وقت حتى تتخلص من المشاعر المتراكمة والصدمات العميقة ، فما أنت عليه الآن نتاج سنوات طويلة من البرمجة وغياب الوعي

تمنياتي لك بالتوفيق والعافية

الخطوة
الأولى

تعرف على مشاعرك

المشاعر هي عبارة عن طاقة متحركة داخل الجسم ، وبحركتها تحرك معها الأعضاء والأنسجة والخلايا. تنشأ المشاعر من تقدير العقل الواعي للمواقف والأحداث التي يمر بها الإنسان وتصنيفها إلى قسمين هل هذا الموقف / الشخص / الكلمة وغيرها هي خطر على حياتي أم لا ؟؟

خلق العقل والجهاز العصبي لحمايتنا من الفناء ، وفي حالة الصدمة فإن العقل يقارن ما يحدث مع الذاكرة المخزنة منذ الطفولة وهو يقرر بجزء من الثانية هل يشغل الجهاز العصبي السيمبثاوي للقتال أو الفرار ، أم يشغل الجهاز العصبي الباراسمبثاوي للتجمد والخمول ؟ وفي كلتا الحالتين يوجد اضطراب في المشاعر وبالتالي إشارات عصبية للعضو المرتبط بالتوتر مما يسبب الأعراض أو الآلام والأمراض.

الخطوة الأولى

تعرف على مشاعرك

هناك مشاعر باردة وبطيئة مثل الحزن والخوف وهي مرتبطة بحالة الجسم المتجمد ويتم فيها إيقاف عمل العضو وانكماشه ونقص في نشاطه. وهناك مشاعر حارة وسريعة مثل الغضب والغيرة وهي مرتبطة بحالة الخطر ويتم فيها زيادة نشاط العضو المرتبط بالتوتر وفرط في إنتاج الخلايا.

الدماغ هو العضو المتحكم بالجسد وهو المسؤول عن قيادته والسير به خلال أحداث الحياة. وقد تم التوصل لحقيقة أن كل جزء من الدماغ مرتبط بمجموعة من الأعضاء المسؤول عنها والتي يتحكم بها. وكل مجموعة من هذه الأعضاء مرتبطة بمجموعة خاصة من المشاعر التي تؤثر عليها لحظيا وبشكل فوري سبحان الله !!

ولذلك إذا كنت تشعر بشعور معين بشكل متكرر فإن جزء الدماغ المسؤول يستمر في إرسال إشارات عصبية للعضو المرتبط بهذا الشعور وحسب حالة الخطر يزيد من نشاط العضو أو يقلل نشاطه وتظهر أعراض مختلفة في حالة النشاط وفي حالة الخمول.

الخطوة الأولى

تعرف على مشاعرك

لنأخذ مثال حتى تتضح لك الصورة أكثر ، مثلا اذا كان لديك شعور مستمر بالعجز وعدم القدرة على الإنجاز فإن جزء الدماغ المرتبط بهذا الشعور يرسل إشارات متكررة لأعضائه (العظام والعضلات) بتقليل النشاط ووقف إنتاج الخلايا والنتيجة : هشاشة في العظام وضمور في العضلات مع شعور مستمر بالتعب والإرهاق.

راجع الجدول التالي واستخرج الأعراض التي تعاني منها بصورة متكررة أو مزمنة وتعرف على المشاعر المرتبطة بها ، والدور الوظيفي الأساسي لها :

الخطوة الأولى

تعرف على مشاعرك

الدور الوظيفي	الأعضاء المسؤولة	المشاعر المرتبطة
المحافظة على الحياة	الجهاز الهضمي - الكبد - الجهاز التنفسي - الكلى	الغصب - التقييد - الإجبار
الأمان والحماية	الأغشية المغلفة للقلب والرئة والمخ والأمعاء - الغدد اللبنية - الغدد العرقية	عدم الامان - الخوف - القلق
القدرة والإنجاز	العظام - المفاصل - العضلات - القلب	العجز - عدم القدرة - عدم الثقة بالنفس
القيمة والتقدير	الجلد - الأسنان - الحواس الخمسة - الغدة الدرقية	قلة القيمة - ضعف تقدير الذات

تعرف على مشاعرك

إنه دورك الآن لتبدأ بفهم لماذا تعاني من هذه الأمراض. في الجدول التالي املأ الخانات بما ينطبق على حالتك حتى تجد العلاقة بين الأعراض التي تعاني منها ومشاعرك المتكررة لديك والتي سببت هذا المرض. (يمكنك الاستعانة بالجدول السابق لملء الجدول الخاص بك).
استمر بتعبئة الجدول كلما تعرضت لعرض أو مرض حتى تتعرف على جذر الشعور المسبب له.

سأعطيك مثال حتى يسهل عليك التطبيق ثم أكمل الجدول بما لديك من أمراض :

حب الشباب : الجلد - الحماية والأمان - الشعور باختراق الخصوصية

القولون العصبي: الأمعاء - المحافظة على البقاء - الشعور بالغصب في موقف معين

الخطوة الثانية

تعرف على محفزات المشاعر

إن الأمراض أو الآلام المزمنة التي لديك هي نتيجة مشاعر متكررة وليست عابرة. أثبتت الدراسات أن الشعور المسبب للمرض يتكرر عند المريض بين 500 - 1000 مرة باليوم ! فما الذي يسبب هذا الشعور ويكرره ؟

تمر على الانسان يوميا أكثر من 70,000 ألف فكرة يوميا وهذه الأفكار مختلفة ومتنوعة منها الايجابي ومنها السلبي ، منها المفيد ومنها المؤذي ، منها المولد لمشاعر جيدة ومريحة ومنها ما يولد مشاعر مضطربة وغير مريحة. كما ذكرنا من قبل فإن العقل هو المايسترو والمسيطر على مجريات الجسم ولذلك فالعقل هو المسبب للمشاعر. وهو يسببها عن طريق الاختيار من بين سيل الأفكار اليومية أي فكرة سيتبناها ويصدقها؟ ، وأي فكرة سينجرف وراءها ويتعمق في التفكير بها؟ ، وأي فكرة سيتركها تمر وتذهب دون أن يركز طاقته عليها؟ وحسب نتيجة هذه الاختيارات التي يقوم بها العقل في كل ثانية تتولد المشاعر ، ثم على أساس المشاعر نحن نقوم بردة فعل للمواقف والأحداث التي تمر بنا

الخطوة الثانية

تعرف على محفزات المشاعر

أرأيت كم أن نظام العقل البشري معقد وكم هو مهم أن تكون منتبه لاختياراتك في كل لحظة لأنها ما يحدد مشاعرك ومزاجك وسلوكك وشكل حياتك كلها. والآن هو دوري لأرشدك كيف تتعرف على المواقف والأشخاص والأشياء التي تحفز فيك المشاعر السلبية وتحولك في لحظات إلى المزاج السيئ.
وحتى تتعرف على المحفزات يجب أن أشرح لك بشكل بسيط الصدمات النفسية وكيف تحدث حتى ترى الصورة كاملة وتفهم كيف يعمل نظام العقل اللاواعي لديك.

الصدمة هي :
أي حدث مفاجئ وغير متوقع يصاحبه شعور بعدم القدرة على اتخاذ القرار وعجز عن الحلول أو الشعور بأنني وحيد وفي معزل عن العالم

الخطوة الثانية

تعرف على محفزات المشاعر

عندما تحدث الصدمة فإنها تسجل في الدماغ بكل تفاصيلها المرتبطة بها مثل الأصوات المحيطة آنذاك والروائح الموجودة والطعم والملمس والصورة والشعور الذي شعرت به حينها والفكرة التي كونتها لحظة الصدمة وكل شيء مرتبط بهذا الحدث. وبعد أن تمر الصدمة سواء تعالج منها الشخص أم لا فهي تظل محفورة في العقل اللاواعي بكل الأحاسيس المرتبطة بها. وهذه الأحاسيس هي المحفزات التي إذا تعرضت لها في وقت لاحق ستحفز الدماغ لتنشيط ذاكرة الصدمة وتفعيلها لأن العقل لا يفرق بين الحقيقة والخيال فسيتعامل وكأن الصدمة تكررت مرة أخرى وبالتالي تشعر بالشعور وكأنه يحدث الآن.

الخطوة الثانية

تعرف على محفزات المشاعر

أنواع محفزات الصدمة:

1. الأصوات: كلمات / شعر أو مثل / أغنية / حوار / نوع الصوت وحدته
2. الصور: في التلفاز أو المجلات / أشخاص مشابهين للشخص المسبب للصدمة
3. أماكن : نفس مكان الصدمة / أماكن مشابهة جدا
4. الطعم : طعام له نفس الطعم الذي كنت تأكله أثناء حدوث الصدمة
5. الروائح : عطور / رائحة شخص معين / رائحة مكان معين
6. الملمس : ملمس مشابه للحظة الصدمة سواء كان ناعم أو خشن أو غيرها / لمسة معينة حدثت وقت الصدمة

أي شيء مشابه للظروف التي حدثت بها الصدمة قد يسبب تحفيز للمشاعر لديك.

الخطوة الثانية

تعرف على محفزات المشاعر

ولذلك ننصح أن تتجنب محفزات الصدمات لديك وتغيير البيئة التي حدثت بها قدر المستطاع حتى تحرر الصدمة ويصبح تذكرها خالي من المشاعر بالنسبة لديك.
في المثال التالي سأساعدك للتعرف كيف تتحفز الصدمة لديك حتى تستطيع إدراك كيف تعمل منظومة المشاعر لديك

إليك هذا المثال :

الشعور: الغضب

التغيرات الجسدية: تغير تعابير الوجه / الشعور بالحر/تعرق اليدين

- المحفزات : عندما تزن ابنتي علي

كيف سأتجنب المحفزات : أوفر لها بيئة مناسبة تشغلها بأشياء مفيدة

استمر في تطبيق هذا التمرين لمدة أسبوع على الأقل حتى تقلل وتزيل أكبر قدر من محفزات المشاعر السلبية من حولك. وبعدها ستلاحظ أن معدل تكرار الشعور السيء قل بالتدريج

الخطوة الثالثة

تحرر من صدماتك

كل إنسان في هذه الحياة تعرض لصدمات مختلفة في حياته. أغلب الصدمات تحدث منذ الولادة وحتى عمر 7 سنوات و تخزن في الدماغ على شكل برنامج يعمل أوتوماتيكيا عندما تقابل أحد محفزات الصدمة.

كيف تؤثر صدماتنا على حياتنا ؟

تعمل الصدمة على خلق معتقد ثابت داخل العقل اللاواعي هدفه حمايتك من الصدمات المشابهة في المستقبل

هذه المعتقدات المعيقة تجذب إلى حياتك أحداث تشبهها ولذلك قد تجد بعض الأحداث التي تتكرر في حياتك مثل مشاكل في المال أو العلاقات وأنت لا تعلم لماذا ، والسبب هو المعتقد الذي كونته بعد الصدمة وما زال يعمل حتى الآن.

الخطوة الثالثة

تحرر من صدماتك

أمثلة عن المعتقدات المعيقة التي تسببها صدمات الطفولة :

1. أنا غير محبوب / أو غير مرغوب بي
2. أنا قبيح / سمين / غبي
3. أنا غير قادر / أنا فاشل
4. الحياة غير عادلة / صعبة
5. الناس كذابون / مجرمون

وغيرها الكثير ، مهمتك أن تتعرف على الصدمات التي أثرت عليك منذ طفولتك وما هي المعتقدات التي ترسخت في عقلك بعدها.

الخطوة الثالثة

تحرر من صدماتك

كيف نتعرف على صدماتنا حتى نحررها ؟

الموضوع صعب وبسيط في نفس الوقت 😇🙃

بسيط لأنك تعرف جيدا صدماتك وتتذكر لحظاتها بكل دقة ، لكن العقل يحاول دائما دفنها وعدم تذكرها ليحميك من الألم المصاحب لها. وصعب لأنك حينما تسترجع الصدمات سترجع معها المشاعر المؤلمة والأعراض الجسدية.

ولذلك عليك أن تكون منفتح عقليا وجاهز نفسيا ومستعد في الزمان والمكان لفتح ملفات الصدمات القديمة وتسليط الضوء عليها ومن ثم العمل على تحريرها بكل لطف.

وأنت ستختار أن تفعل ذلك لأنه الطريق للتخلص من الأعراض والأمراض التي تعاني منهم وستجد أنك أصبحت أفضل نفسيا ومعنويا وتشعر بالخفة والراحة وأن حياتك أصبحت أجمل وأفضل وأسهل بكثير من قبل.

في البداية دعني أخبرك أننا لن نعالج الصدمات أو نتخلص منها لما في هذه الطرق من مشقة وآلام وأعراض جانبية مؤلمة. طريقتنا في تحرير الصدمات مختلفة وهي تعتمد على خطوتين 1. الانتباه + 2. الاختيار

الخطوة الثالثة

تحرر من صدماتك

تمرين التعرف على الصدمات وتحريرها :

في كل مرة تشعر أن مشاعرك تحفزت وشعرت بغضب أو حزن أو قلق أو أن آلامك تفاقمت فاعلم أن هناك صدمة متحفزة لديك الآن. حينها عليك أن تقوم بالخطوات التالية :

1. خذ وقت مستقطع واجلس مع نفسك في هدوء وتتنفس بعمق.
2. اسأل نفسك أين أشعر بهذه المشاعر في جسدي ؟ (في الرقبة / المعدة / الكتف ....)
3. ما هو لون هذا الشعور ؟ ما شكله ؟ وكم هي شدته من 10
4. ما هي الصور أو المشاهد المصاحبة لهذا الشعور ؟ وهنا انتبه جيدا لأن ما ستراه في مخيلتك هو الصدمة التي تسببت بهذا المرض أو الألم
5. بعد أن تعرفت على الموقف الصدمة ، اسأل نفسك ما هو المعتقد الذي كونته بسبب هذه الصدمة ؟ هذا المعتقد قد يكون عن نفسك أو عن الأشخاص من حولك أو عن الحياة نفسها.
6. بعد أن وضعت يدك على هذا المعتقد المعيق ، اسأل هل هو يفيدني أم يضرني في حياتي ؟ هل أريد أن أحتفظ به أم أتخلص منه ؟ متى أريد أن أتخلص منه ؟
7. بعد أن تختار أن تتخلص من المعتقد المعيق الآن ، خذ 3 أنفاس عمييقة ثم ابتسم لنفسك 😃

أنت الآن حررت صدمة من صدماتك والتي كانت تسبب لك مشاعر سيئة وأمراض وآلام متكررة. احتفل بهذا الانجاز وراقب حياتك بعدها كيف ستتغير وكيف ستجد أنك أصبحت أخف وأكثر سلاما مع نفسك ومع الناس.

الخطوة الرابعة

املأ روحك بالحياة

في رحلتك للحرية والتخلص من صدمات الماضي وعلاج مشاعر الحاضر للوصول إلى العافية الجسدية والسلام الداخلي .. لا تنسى أن تعيش !🤩

سأخبرك بسر خطير: لكي تحافظ على صحتك النفسية والجسدية عليك أن تعيش في اللحظة وهو ما لا يستطيع معظم الناس عمله. العيش في اللحظة له شروط أولها أن تستشعر ما حولك لتستطيع أن تندمج معه وتصبح جزءا منه.

في أي مكان تتواجد فيه احرص دائما على أن تشم رائحته و تستمع لأصواته وتراه بعينين متأملتين وكذلك المس ما حولك واشعر بملمسه بيديك ولا تنسى أن تتذوق طعم الأشياء سواء حسيا مثل الطعام أو معنويا مثل الأشخاص.

حاول أن ترى الجمال فيما حولك ، وتعود على البحث عن البهجة في كل شيء وتجنب النظر للجزء المظلم من الأشياء والأحداث والأشخاص وخذ وعدا على نفسك أن تراقب بدون إصدار الأحكام وبدون انفعال فقط راقب بصمت وحياد وابحث عن المتعة والمرح وانغمس بهما.

مشاعر المرح والبهجة طاقتها مرتفعة وترددتها عالية وتساعد في التشافي وتمد الجسد بالطاقة اللازمة للتعافي والتخلص من الأمراض. ولذلك فإن الخطوة الرابعة في منهجنا هو إيجاد البهجة وخلقها لأنفسنا والتمتع بها.

الخطوة
الرابعة

املأ روحك بالحياة

املأ القوائم بما يتناسب معك ويملأ روحك بالحياة:

1. أشياء تشعرني بالحب

2. أشياء تشعرني بالبهجة

3. أشياء تشعرني بالسلام

في كل يوم حاول أن تفعل شيئا واحدا من كل قائمة واستمتع به.
ضع هدفا لك في الحياة واسع له ، فالحياة بدون أهداف مملة وقاتلة وإذا لم تملأ حياتك بما تحب فإنها ستمتلئ بما لا تحب لأن قانون الكون أن الفراغ يجب أن يمتلئ فلم لا تملأه أنت باختياراتك !

شكرا
لوقتك

استمر في رحلة التشافي

إن طريق الحرية الذي بدأته معنا اليوم لا ينتهي بانتهاء هذا الكتاب ، بل هو أسلوب حياة عليك أن تنتهجه لتظل تختار وترسم الحياة التي تريد حسب رغبتك و بشروطك أنت

إذا أردت أن تكتشف كيف تسبّب المشاعر اضطرابًا في جسمك، وتتعلم طريقة تفعيل نظام التشافي الذاتي باستخدام تقنيات عملية بسيطة

فأنا أدعوك للاشتراك ببرنامج (فن التشافي) :
البرنامج الوحيد في العالم العربي التي يوضح العلاقة بين المشاعرو والأمراض الجسدية ويأخذ بيدك خطوة بخطوة لكي

- ✓ تفهم أسباب المرض النفسية العميقة
- ✓ التعامل مع 4 مشاعر مسببة للمرض (الاحتياج، السخط، الظلم، التعلق)
- ✓ تفعيل نظام التشافي الذاتي باستخدام تقنيات علمية مثبتة
- ✓ خطوات عملية يومية تعيد لك السلام الداخلي والصحة الجسدية والنفسية

يمكنك حجز مكالمة مجانية الآن لنشرح لك كيف يعمل هذا النظام العلاجي

للمزيد من التفاصيل
اضغط هنا

عليك أن تهنئ نفسك بإتمام هذا الكتاب وبذل الوقت والجهد للوصول لحالة من العافية والسلام في حياتك
احتفل بنفسك وانطلق في رحلة الحياة متمتعا بكل ما سخر لك الله فيها من خير وحب وسلام

نحب أن نسمع منك ونجيب على تساؤلاتك . راسلنا لنسمع منك النتائج التي حصلت عليها من هذا الكتاب ولذلك ستجد هنا رابط حسابنا في الانستقرام
رابط حسابنا في الانستقرام

أيضا انضم معنا لمجموعة التيليجرام الخاصة بنا حيث نتواصل أسبوعيا عن طريق اللايف ، ونقدم تحديات مختلفة لتطوير الذات وزيادة الوعي بالمشاعر والتشافي الذاتي :
رابط قروب التيليجرام

إذا كنت مهتم بعلاج أمراضك والانتقال من حال المرض والالم وامعاناة إلى حال الصحة والراحة والعافية والبدء في طريق التشافي الذاتي
فدعني أقودك في هذه الرحلة .. وآخذ بيدك خطوة خطوة لتصل للشفاء والحياة الطيبة التي تريد

احجز مكالمة مجانية الآن من هذا الرابط لنشرح لك كيف يمكننا مساعدتك في طريق التشافي للوصول للصحة والحيوية

رابط حجز مكالمة مجانية

منصة حكيم - للتشافي الذاتي