



دورة من أنا؟

مع المدربة و المرشدة الأسرية عائشة محمد باسليمان

ابدأ من هنا: كيفية الحصول على أقصى
استفادة من هذه الدورة

الدرس الأول:

بما انك تقرأ هذا، سأفترض أنك:

الافتراض الأول:

أولاً، أنت شخص مشغول جداً. لديك الكثير من المسؤوليات على عاتقك.

لذا ليس لديك الكثير من الوقت للاستثمار في التنمية الشخصية والمهنية الخاصة بك.

ولكن تحقيق الذات أمر ضروري لك لأنك تعرف أنه يمكن أن يزيد من قدرتك على تحقيق مصيرك.

(وإذا كنت أم مسؤولة على بيت وابناء او بمجرد انك امرأة ولك طموح أو أنت رائدة أعمال مع مسؤولياتك الخاصة ، فإن الوصول إلى المزيد من إمكاناتك يزيد من أدائك و مواردك الداخلية لتنمية نشاطك الحيوي والتجاري كرائدة أعمال).

لذلك لقد صممت هذه الدورة لتعطيك زبدة المعارف العملية على قدر الإمكان. ولقد اخترت أساليب محددة لا تتطلب التزاماً كبيراً من الوقت لتجربة النتائج.

بدون أن ننسى إلتزامك في الوجود معنا في اللايف.. هذا يشحن فيك الرغبة في العمل وخاصة بقوة الأرواح التي نتواصل بها معا. ولكي تطرح الأسئلة العالقة بإذن الله سنتمكّن من الإجابة عنها.

عشر دقائق يوميا لمدة 30 يوما يمكن أن تكون كافية.

لقد رأيت باستمرار هذه الأساليب تعمل لنفسى وعملائي. أنا واثقة من أنها ستعمل من أجلك أيضا



الافتراض رقم 2

ثانياً، أنت ملتزم. إن كنت تريد حقاً تحقيق الذات ومعرفة من أنت وزيادة أدائك.

قد ترغب في تحقيق المزيد في التطوير في حياتك الخاصة والخروج من الروتين الى الإبداع وعيش الحياة من كل زواياها والاستثمار في كل مراحلها ووضع بصمة مبدعة فيها. أو تريد تحويل نفسك وتحديث شخصيتك لتصل الى أحدث نسخة ممكنة لك طيلة رحلة حياتك، مع التركيز على النمو النفسي والعقلي والروحي.

وفي كلتا الحالتين، كنت على استعداد لاستثمار الجهد في إنشاء عدد قليل من الممارسات البسيطة التي من شأنها تغيير الطريقة التي تعمل كل يوم.

كيفية العمل في هذه الدورة؟

يعتمد الأفراد المطبقين لهذه الدورة على تكوين مجموعة من العادات والسلوكيات اليومية .

إلا في مناسبات نادرة، فإنها لا تثبت هذه العادات بالطرق الصحيحة. وبدلاً من ذلك، سيكتشفون طرقاً لدمجها في حياتهم اليومية من خلال الممارسة العملية.

- تطور المهارات من خلال ممارسة الأساليب التي سنتعلمها في هذه الدورة المميزة.
- الأساليب المعروضة في هذه الدورة أساسية لتصل الى أداء عالي في أي شيء.
- أفضل طريقة لتطوير هذه المهارات هي تحويل كل هذه الأساليب إلى عادات.

بعد قراءة وتجربة كل تقنية ، في الوحدة النهائية ، أقدم لك نصائح حول كيفية دمج هذه الأساليب في العادات التي تتطور إلى مهارات.



و قد نظمت هذه الأساليب في ترتيب أعتقد أنّها بديهية، يمكنك القفز فيها إلى المواضيع التي تهيك أكثر..

تشير الأبحاث إلى أننا نتعلم أسرع بعشر مرات عندما نتبع اهتماماتنا.

البدأ في العمل:

ومع ذلك ، أوصي بأن تبدأ مع أسلوب التوسيط (الأسلوب رقم 1). التمرکز هو مهارة أساسية تجعلك تتعلم أي شيء بشكل أسهل لأنه يقلل من مقاومة الأنا.

وأوصي أيضا استخدام طريقة التوسيط قبل كل درس.

ولكن لا نتردد في العمل مع الأساليب في أي ترتيب يناسبك. الذهاب مع ما يهيك أكثر.

حسنا، دعونا نقفز إلى المراحل المقبلة . انقر على "علامة اكتمال" أدناه للمتابعة إلى الدرس التالي.

