



برنامج

وعي الشاكرات

الدرس الثاني

تقدمه / د. رانيا الخطيب



نحن نثق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب



© All Rights Reserved to Rania ElKhateeb369 - <https://rania369.com>

الدرس الثاني الجسم المادي

يتكون الجسم المادي من أجهزة الجسم والأعضاء والغدد والدورة الدموية والجهاز العظمي. تتم في الجسد المادي العمليات الحيوية مثل الهضم والتنفس والإخراج وغيرها من العمليات الحيوية الهامة. عندما يكون الجسد المادي سليم ومتوازن يكون الإنسان بحالة صحية جيدة.

يتوازن الجسد المادي عند توازن كل الجوانب الأخرى، من الجانب النفسي والفكري والشعوري والروحي؛ فكلها جوانب مترابطة مع بعضها وعند شرح الجسد الطاقوي سيوضح علاقاتهم جميعًا ببعضهم البعض. أي خلل في أي جانب منهم ينعكس على الجانب الآخر، لذا من المهم أن يكون الإنسان على وعي بأهمية التوازن والإنسجام الداخلي:



- (١) توازن المشاعر
- (٢) نوعية الأفكار والمعتقدات
- (٣) الصحة النفسية
- (٤) الحالة الروحية
- (٥) نوع الطعام الذي يتناوله الشخص
- (٦) النشاط الذي يقوم به الشخص

علامات الخلل:

- (١) قلة النشاط والحياة
- (٢) الأمراض وأعراضها
- (٣) الشعور بالتعب والإرهاق
- (٤) عدم التوازن

التشافي:

- (١) الغذاء الصحي المتوازن، التقليل من السكريات والأطعمة المصنعة والتقليل من منتجات الألبان والأجبان واللحوم واستبدال البروتين الحيواني بروتين من مصادر نباتية.
- (٢) شرب المياه حسب وزن الجسم والنشاط الذي تقوم به وإذا لم توجد موانع طبية لكميات شرب الماء مثل مرضي القلب والكبد والكلية حسب توصيات الطبيب.
- (٣) لعب رياضة أو أي نشاط بدني تفضله مثل الرقص أو المشي أو اليوجا.
- (٤) التأمل وموسيقى التشافي والرسم والتلوين.

نحن نثق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب



- ٥) الاهتمام بمواعيد النوم من ٦ لـ ٨ ساعات يوميًا.
- ٦) التوقف عن التدخين وشرب الكحوليات والمواد المخدرة ؛ في حالة وجود إدمان هناك نظام علاجي طبي عن طريق الطبيب المختص للتقليل ثم التوقف نهائيًا.
- ٧) عمل تمارين تنفس، حيث إنها تجدد طاقة الجسم وتحرره من الطاقات الراكدة المخزنة بالجسم وتساعد على إستعادة النشاط والحيوية والهدوء والسلام النفسي.



تمرين

١) تقييم لاهتمامك بصحة جسديك، ما هو مستوى اهتمامك بالجسد؟ من صفر إلى ١٠

.....

صفر لا يوجد اهتمام	١٠ اهتمام والتزام
--------------------	-------------------

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

٢) ما هي الأمور التي تقوم بها للإهتمام بجسديك في النواحي المذكورة أعلاه؟

.....

.....

.....

.....

نحن نثق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب



٣ هل انت راضي عن مستوى إهتمامك؟

.....

٤ ماهي الأمور التي تحبها وتلتزم بيها اتجاه جسّدك؟

.....

.....

.....

.....

٥ ما هي الأمور التي تريد تغييرها؟

.....

.....

.....

.....

٦ اكتب ٣ أفعال عملية تساعدك على تحقيق الهدف؟

اجعل على الأقل فعل واحد يكون عادة مستمرة يوميًا والفعلين الآخرين أفعال متفرقة وحدد متى ستبدء فيه

..... الفعل الاول متى

..... الفعل الثاني متى

..... الفعل الثالث متى

نحن نثق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة لـدكتورة رانيا الخطيب

