



سولميت



Soulmate

تمرين (١٠)

تقديم د. رانيا الخطيب

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



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

تمرين (١٠)

علاقاتك بجسدك

هل فكرت في يوم أن طريقة تفكيرك ومشاعرك عن شكلك أو جسمك يمكن أن تكون حاجز أو عائق لك في العلاقات وجوانب أخرى بحياتك.

علاقاتك بجسمك من أهم العلاقات التي تحتاج إلى تقبلها وأن تركز عليها كل ما كنت متقبله وتحبه ومتألف معه كل ما كنت أكثر اتزانًا وحب وثقة بنفسك.

١. في طفولتك هل تستطيع تذكر شكلك؟ ما هو إحساسك عندما ترى صورتك وأنت صغير؟
٢. كيف كان يصفك أهلك؟ وهل كنت تواجه تنمر أو نقد؟
٣. عندما كبرت ودخلت بمرحلة البلوغ هل تغيرت عندك أفكارك عن شكلك وأنت صغير أو كيف وما هي الآن؟
٤. هل انت راضي عن شكلك الحالي؟ اعطي وصف لشكلك الآن؟
٥. أول رد فعل تفعله أمام المرأة؟
٦. عند وجود شيء لا تحبه بجسمك ماذا يكون رد فعلك؟
٧. هل هناك أشياء تخجل منها بجسمك وتراها كعيب أو عار أن يعرفها أحد؟
٨. هل تعتقد أن شكلك يسبب لك عبء اجتماعي خصوصًا عند حضور المناسبات وتحتاج منك الكثير من الاستعدادات؟
٩. هل رأي الناس في شكلك يؤثر بك بشكل كبير؟
١٠. سؤال للأشخاص المتزوجين، هل تخافي من رد فعل الشريك عن جسمك؟ وهل يؤثر ذلك بالعلاقة الزوجية؟
١١. بعد إجابة التمارين، ما هي الأمور التي تريد تغييرها في علاقتك بجسمك وكيف؟

نحن نشق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية محفوظة

