



سولميت



Soulmate

تمرين (١١)

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 (١١)

١. كم عدد العلاقات العاطفية سواء رسمية أو ارتباط التي حدثت في حياتك؟

٢. علاقاتك بالأصدقاء والزملاء السابقين في حياتك؟

٣. هل لاحظت نمط متكرر في العلاقات؟

٤. ما هي الأسباب التي بداخلك وتعتقد أنها السبب في تكرار هذه التجارب؟

٥. اكتب افكار ومعتقداتك عن الارتباط والزواج

○ حدد الجوانب الإيجابية

○ حدد الجوانب السلبية

٦. ما هي التجارب التي تدعم هذه الأفكار سواء تجاربك الشخصية أو تجارب الناس

المقربين لك وأثرت بشكل كبير في هذه الأفكار؟

• Love & Heal your Life •

DR. RANIA ELKHATEEB

٨. بعد الانتهاء من التمرين حدد الأمور التي تريد تحريرها والتغير الذي سوف تقوم به خلال

الفترة القادمة؟

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

