



سولميت



Soulmate

تمرين (١٢)

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 (١٢)

معظم الأنظمة والبرامج نأخذها ونحن في سن صغيرة وبالتالي بوعي أو بدون وعي، نُكون معتقد أو سلوك أو نمط أو صور ذهنية أو كينونات فكرية بالتعامل في حياتك في جميع المراحل؛ لذا من الضروري معرفة ما هو مصدر المعتقدات وكيف تأثرت بها وكيف تحررها وتقوم بتغييرها.

١. هل لاحظت معتقدات وسلوكيات تمارسها وتشبه سلوكيات الوالدين في العلاقات؟
٢. إذا كنت في علاقة أو مررت بعلاقة هل لاحظت تشابه الأنماط والأفكار والسلوكيات مع الوالدين بغض النظر عن القصة التي مررت بها؟
٣. إذا لم تكن مرتبط طبق التمرين على علاقاتك وأصدقائك
٤. هل علاقاتك عكس توقعاتك؟
٥. هل لاحظت وجود سلوك أو نمط معين تقوم به أنت في علاقتك الحالية أو في علاقتك السابقة من زواج أو ارتباط؟
٦. ما هو شعورك اتجاه هذا السلوك؟
٧. ما هو الانعكاس الذي بداخلك وبالتالي يجعلك تقوم بهذا النمط؟
٨. ما هو ردة فعل الشريك؟
٩. ماهي العلاقة التي تريد أن تكون فيها؟ وما الذي تحتاجه لذلك من تغيير بنفسك أولاً؟

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

