



سولميت



Soulmate

تمرين (١٦)

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 (١٦)

١. ما هي الأفكار والمعتقدات والمشاعر اتجاه الجنس؟
٢. ما هي مخاوفك الجنسية؟ ما هو أصل هذه المخاوف؟ هل تعتقد أنها مخاوف حقيقية؟
٣. هل لك تجارب جنسية سابقة؟ هل تشعر بالعار منها؟ ماذا تريد التحرر منها؟
٤. هل تشاهد الأفلام الإباحية؟ ما أثر هذه الأفلام على أفكارك عن الزواج والجنس والعلاقة بين الرجل والمرأة؟ هل تريد بالفعل التخلص من عادة المشاهدة على هذه الأفلام؟ ولماذا؟ ما هي الخطوات التي تفعلها للتحرر من مشاهدتها؟
٥. هل تمارس العادة السرية؟ هل تشعر بالذنب أو أي مشاعر سلبية أو أنها سبب أو معيق لك للزواج ماذا تريد أن تحرر؟
٦. ما هي أفكارك ومعتقداتك عن الأنوثة والذكورة؟
٧. هل تشعر بعدم توازن الأنوثة والذكورة عندك؟ ما هي الخطوات التي ستعملها للتحرر وتوازن الأنوثة والذكورة لديك؟

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

