



# سولميت



# Soulmate

## خطوات التغيير

## وكتابة النوايا ومواصفات الشريك

## 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>

## خطوات للتغيير:

١. أخذ مسؤولية أفكارك وتصرفاتك والنتائج، لأنها جاءت في وعي معين لخدمتك للتطور حتى لو حصلت معوقات ومشاكل بسببها هي جاءت لدرس معين ورسالة مهمة مهما كانت سلبية في الشكل الظاهر.
٢. تحرر من أي أفكار تحتاج تغيير بدون إلقاء اللوم على الآخرين أو عمل إسقاطات.
٣. وعيك بالمعتقد جزء كبير يحرره.
٤. ناقش وحاوِر أي فكرة تأتي في بالك ما هي رسالتها ومن أين تأتي وبماذا ستفيدك إذا ظلت موجودة معك.
٥. تقبل وجود أي فكرة أو معتقد لا ترفضه، الرفض يولد مقاومة وصعوبة للتغيير لأن وجوده معك بوعي أو غير يخدمك بشكل ما وتأخذ منه طاقة. بعد التعرف عليه والوعي به اشكره على وجوده وضع نية تحرره بشكل كامل
٦. بعد أي تحرر من الضروري جدًّا تغيير العادات والسلوكيات والتفكير
٧. عمل توكيدات وأفكار إيجابية بعد التحرر (ملاحظة: لا تعمل التوكيدات في صالحك إذا كانت عندك أفكار معارضة لها لذا التحرر مهم)

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



## الطريقة الصحيحة لكتابة النوايا

أنوي أو أقرر أو أسمح + فعل مضارع + الهدف + أفضل الاحتمالات، لا تستخدم سوف واتمنى أو أريد أو أي فعل

ماضي مثال:

○ أنوي النجاح باختبار مادته الفيزياء بأفضل الاحتمالات

وأنا أفضل دائماً إضافة أفضل الاحتمالات لأن كل شيء له أكثر من احتمال، فعند الجذب ننوي أن نجذب

أفضل شيء فيه، مثال:

○ جذب المال ممكن الجذب عن طريق مشاريع وأعمال وممكن جذب عن طريق تعويضات لحوادث لا قدر

الله لذا فإننا بإذن الله نختار أفضل احتمال للتجلي.

لكتابة النوايا يفضل أن تكون متدرجة ومحددة وليست بشكل عام ولا تحدد فيها مدة وهذه عن تجربتي

الشخصية من حيث تحديد المدة والوقت في جذب النوايا، لأنك ممكن عندما تحدد وقت معين قد لا تكون

مستعد طاقيًا ومتوافق مع ذبذبات الهدف، مثال:

○ إذا كنت تنوي السفر حدد البلد، الهدف من السفر، وهكذا لبقية النوايا، أنوي سهولة إجراءات سفري

إلى أمريكا بأفضل الاحتمالات اقرر العمل بأمريكا بسهولة ويسر وبأفضل احتمال لي، اسمح لنفسني

بلطف وسهولة الاستقرار بأمريكا بأفضل احتمال.

في علم الطاقة نستخدم طاقة الألوان للجذب فاللون الأصفر والأحمر من أقوى الألوان لذبذبات الجذب

ممكن أن تكتب في ورقة صفراء غير مخططة والكتابة باللون الأحمر وتضيف في الورقة عبارة الشكر والامتنان

لله عز وجل على تحقق النية. كما يمكن أن تضيف كلمات تمرين الهوبونو بونو، وهي كلمات التطهير أنا أسف،

أنا أحبك، أرجوك سامحني، شكرًا لك لتطهير الهدف عن طريق تطهير المعيقات السلبية.

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



## كيفية كتابة الموصفات التي تريدها في الشريك

التمرين يصلح للمتزوجين وغير المتزوجين.

التمرين يتطلب الكتابة، احضر ورقة وقلم.

ملاحظة: عند كتابة الموصفات يجب عليك كتابة موصفات تناسبك أنت وتكون منسجمة معك وبمنتهى الدقة.

### أولاً:

١. كتابة الصفات، يجب أن تكون بالإيجاب وما تريد وليس ما لا تريد مثال:

○ الخطأ: لا أريد بخيل لا أريد قاسي لا أريده عنيد

○ الصحيح: أريده كريم أريده حنون أريده متفهم

٢. كتابة الموصفات بالتفصيل وبشكل الإيجاب، مثال:

○ الشكل، العمل، الحالة المادية، الحالة الاجتماعية، كأن يكون أعزب، الطباع، طريقة التعامل التي أريدها، مشاعره اتجاهي وكيفية التعبير عنها، أهله وطباعهم وكيفية التعامل معي، شكل الحياة التي تريدها بالتفصيل.

### ثانياً:

١. مقارنة الموصفات بك أنت شخصياً ملاحظة ما سوف يظهر وكتابته

٢. كتابة المخاوف والمعوقات التي بداخلك

٣. عند كتابة الموصفات بالتفصيل سوف تظهر بداخلك أفكار ومشاعر كثيرة، ابدأ بكتابتها جميعاً، أي شيء يظهر بالتمرين اكتبه وحدد مشاعرك تجاهه.

### ثالثاً:

١. حدد الأشياء التي تريد تحريرها وتغيرها حتى تتوافق طاقياً مع الموصفات التي تريد تجلبها في

الشريك، استخدم جلساتك بالريكي لتحرر حسب ما يظهر معك.

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

