



✧ رحلة إكتشاف ذاتك العاطفية ✧

كراسة تمارين الإنعكاس الشخصي

العاطفي

Emotional Self-Reflection

Workbook

د. رانيا الخطيب



مقدمة

الآن بعد حضورك للمحاضرة ربما قد تشعر بأن بعض الأفكار قد لامستك بعمق. هذه الكراسة صُمِّمت لتكون مرآة تساعدك على فهم نفسك خطوة بخطوة.

ماهي الجروح القديمة التي مازلت تؤثر عليك ؟

ماهي المخاوف التي تحركك من خلف الكواليس؟

ماهو نمط التعلق الأقرب إليك؟

هل وقعت في وهم الليميرنس الهوس العاطفي من قبل ؟

خذ وقتك، وجاوب بصدق تذكر لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

الصدق مع نفسك هو أول مفتاح للشفاء. 🌿



3. هل تميل لإختيار شركاء غير متاحين عاطفياً أو يصعب الوصول إليهم؟

3. هل هناك شعور داخلي بالفراغ، حتى عندما تكون محاطًا بالناس؟

Love & Heal your Life.

DR. RUTH EKHARDO



1. هل تخاف أن يتركك الشخص الذي تحبه في أي لحظة؟
2. هل تحاول أن تباعد قبل أن تتعلق حتى لا تتعرض للجرح ؟
3. هناك لاحظات تشعر فيها أنك تحتاج أن تسيطر على العلاقة حتى لا تفقدها ؟
4. عندما تتعرض للرفض أو التجاهل هل تشعر بأنك بحاجة أن تغير نفسك لإرضاء الآخرين أو حتى تشعر بالقبول من الناس ؟



Love & Heal your Life.

DR. Pooja Elkhatib



هل تشعر بالراحة وسهولة في القرب من الناس؟
هل تحتاج دايماً إلى تأكيد وطمأننة من الطرف الثاني؟
هل تحب أن تبقى مستقل جداً وتبتعد عن العمق العاطفي؟
هل هناك لحظات تحتاج الى القرب العاطفي و لحظات ترفض القرب في نفس العلاقة؟

التعلق الآمن []

التعلق القلق []

التعلق التجنبي []

التعلق المتشئت []

• I Love & Heal your Life •
DR. Rania Elkhatieb



4. هل كان من الصعب جدًا أن تخرج من هذه الحالة؟

 تجربتي الشخصية مع اليميرنس



Love & Heal your Life.

Dr. Robin Elkhatib



شكراً لك على حضورك المحاضرة وإتمامك للاختبارات.

✨ هذه الخطوة الصغيرة تحمل فوائد كبيرة لأنها بداية لاكتشاف نفسك بشكل أعمق.

جروب الفيسبوك للنقاش والدعم

الجروب مساحة آمنة لمناقشة الأسئلة و إجابات الاختبارات

يمكنك الوصول للجروب مباشرة من خلال الرابط

[رابط جروب الفيس بوك](#)

برنامج التحرر من التعلق والليميرنس

إذا كنت تريد ان تقوم بخطوة أعمق بعد المحاضرة يوجد عرض متاح لبرنامج التحرر من التعلق والليميرنس.

البرنامج يمثل فرصة أن تكتشف من خلالها أدوات عملية للتوازن والنمو، وتستفيد من فوائد واضحة تساعدك على استثمار وعيك بطريقة عملية. وجوده من بين البرامج الأكثر طلباً، والإختيار دائماً بين يديك أي قرار صغير يوفر على نفسك وقت وجهد كبير وتستفيد بشكل أعمق.

الوصول إليه متاح بسهولة سواء بالكود أو الرابط:

[برنامج التحرر من التعلق و الليميرنس](#)





مصادر مستمرة للنمو

من خلال حسابات د. رانيا الرسمية، تستطيع الآن متابعة الفيديوهات، المقالات، الجلسات المسجلة، وكل ما تحتاجه للوعي الذاتي والمعرفة والتطور الشخصي

الموقع الإلكتروني

www.rania369.com/ar

حساب الإنستجرام

<https://www.instagram.com/raniaelkhateeb369>

حساب الإنستجرام للأحجار الكريمة

https://www.instagram.com/rania_gemstones_369

قناة اليوتيوب

<https://youtube.com/@drraniaelkhateeb3114>

حساب الفيسبوك

<https://www.facebook.com/share/16um56x9fv/>

قناة التليجرام العربية

<https://t.me/raniaelkhateeb369>

قناة التليجرام الإنجليزية

<https://t.me/raniaelkhateeb369eng>



خدمة العملاء عبر واتس آب: +201142411119

كل لحظة إدراك جديدة هي فرصة تستثمرها لنفسك وتستفيد منها في بناء وعي أعمق 💡