



اكتب أكثر 5 أمور تقهرك ثم اكتب قرار أو قناعة ستخذها لتخفف من وقع الشّعور أو تجاوزه بالكامل.

مثال: انقهر من تعليقات شريكي لمن يقلل من قيمتي قدام العيلة.

القرار: ما راح آخذ كلامه بجديّة، وبآخذه على قد عقله، وبحطه حد يوما ما.

قـراري:

أشعر بالقهر من:

أكثر
5
أمور تقهرني

وكّلما شعرت بالقهر اذهب واقراها... إن نجحت فلا تمزّق الورقة، فهي من انتصاراتك. لقد نظّفت قلبك من سواد ثقيل. أغمض عينيك واستشعر أنّ الله يفخر بك الآن، لأنه ينظر إليك وأنت تنظف قلبك، والله سبحانه لا يبالي إلاّ بهذا النوع من الانتصارات، حين تكون قلوبنا خفيفة صافية مغسولة. ثم اشكره لأنه أرشدك بطريقة ما.