



كتاب: القوة في داخلك

تأليف : لويـز ل.هاي

عدد صفحات الكتاب : 156

اختيارات
ياسر بن محمد الفهيد

ALFAHAID@GMAIL.COM || @ALFAHAID
2020 نشر في || 2017 كتب في || www.YF.sa

الإهداء / كلمة البدء / المقدمة

- هناك عدد كبير من المعلومات في هذا الكتاب.
- كيفية حب أنفسهم / إدارة مئات الدورات / أحب نفسك.
- أبسط الأشياء في الحياة غالباً ما تكون الأكثر عمقاً.
- لقد قدمت لي أروع هدية ، لقد أهديتني نفسي.
- إننا نجهل من نكون ، لا ندري ما نشعر فيه ولا نعرف ما نريد.
- الحياة رحلة.
- عملية تنقية تسمح لنا بحب أنفسنا بهدف حب الآخرين.
- الشعور بتقدير بالغ لمن نحن.
- باستطاعتنا أن نحب أنفسنا كما نحن الآن.
- حب الذات هو أهم هدية قد نقدمها لأنفسنا.
- الحب هو أفضل قوة للشفاء على الإطلاق.

- 1**
- أنا أو من بقوة تكمن في داخلنا.
 - علينا أن نطلق سراح الأساليب التي تحدثنا في حياتنا وتفرض علينا شروطاً نرفضها.
 - إذا اخترنا أن نعيش في الماضي وأن نبحث عن جميع المواقف السلبية التي حصلت آنذاك فسنبقى مسجونين في مكاننا.
 - من السهل إلقاء اللوم على الآخرين .. لا أحد غيرنا يتحكم بحياتنا.
 - فرق بين الشعور بالمسؤولية و إلقاء اللوم على أنفسنا أو على الآخرين.
 - إذا استخدمنا مشاكلنا وأمراضنا كفرص لتغيير حياتنا فنحن نملك القوة.
 - المسؤولية هي قدرتنا على التجاوب مع حالة معينة.
 - بتحمل المسؤولية نمتلك الطاقة على التغيير.
 - فلننظر إلى حياتنا بنظرة فخر، ماضينا غني ومن دونه لا وجود لنا اليوم.
 - حرر نفسك من ماضيك بحب وكن ممنوناً له فهو الذي قادك إلى هذا الوعي اليوم.
 - المهم أن : نقول نفكر نؤمن ونفعل اليوم.
 - أفكارك هي بمثابة قطرات مياه.
 - عليك أن تتوقف عن التفكير بطريقة سلبية || لا تسلّم نفسك للسلبية وشق طريقاً جديداً لتفكيرك.
 - نفسك هي أعلى ما لديك في الحياة.
 - كلما قلت لنفسك (لا أعرف) كلما أغلقت الباب على حكمتك الداخلية.
 - حبنا لأنفسنا يحولنا من ضحايا إلى فائزين ويجذب إلينا أجمل الخبرات الحياتية.

- 2**
- لم أكن قادر على الاختباء من نفسي.
 - العمل المعنوي هو العمل الحقيقي على تغيير طريقة تفكيري هذا كان من مسؤولياتي.
 - ركزت على نفسي كلياً فحياتي كانت على المحك.
 - يصعب عليه التعبير عن غضبه.
 - وعدت نفسي أن أعمل يومياً على تحسينها وتغييرها إلى الأفضل.
 - خطوة تلو الأخرى.
 - تمكنت من مسامحة نفسي وهذا أهم ما يكون.
 - إذا لم نثق بالحياة أو بباقي الناس فهذا نتيجة عدم ثقتنا بأنفسنا.
 - إنني أملك القوة على تغيير حياتي إذا غيرت طريقة تفكيري.
 - لا تقلل من قيمتك ولا تلق اللوم على نفسك.

- أعلن لنفسك ماذا تريد في كل يوم من حياتك.
- هناك قوة هائلة في كلماتنا المفلوطة ومعظمنا لا يدركها. || إننا لا نختار كلماتنا بتأن.
- (أغبياء حمقى مزعجون) على الأرجح لم تؤثر فينا هذه الكلمات في صغرنا ولكنها حفرت في لا وعينا وظهرت في شخصيتنا لاحقاً في المستقبل.
- إذا قللنا من قيمة أنفسنا ستعني لنا الحياة القليل ، أما إذا قدرنا وأحببنا أنفسنا فستكون الحياة بمثابة هدية رائعة نقدمها لأنفسنا.
- ابدأ بالاستماع إلى ما تقوله (إذا وصلني خبر سلبي أو مسيء لا أكرره للناس).
- استبدل أنا مجبر على الذهاب إلى العمل يومياً إلى أنا أختار أن أذهب إلى العمل يومياً.
- ماذا تفعل أنت لبدء نهارك؟ هل تشجع نفسك أم تمضي صباحك متدمراً.
- أنا هو الشخص الوحيد الذي بإمكانه التفكير بعقلي.
- نحن نختار أفكارنا بأنفسنا وهي أساس حديثنا الذاتي.
- راقبت كلماتي وانتبهت إلى أفكارتي وسامحت نفسي دائماً على كوني غير كامل.
- عندما أصبت بمرض التصلب اللويحي MS.
- قررت أن أتوقف عن الرثرة ودهشت بأني افتقدت جميع أنواع الأحاديث ومع الوقت اكتشفت أساليب أخرى للتحدث مع الآخرين 😊.
- نحن نقع في المشاكل ولكن لا نبقي فيها.
- لا تهزأ بنفسك ولا تعتبر نفسك غير صالح في الحياة.
- بدل من أن تهزأ بالآخرين أشد مميزاتهم وخلال شهر ستلاحظ تغييراً كبيراً في نفسك.
- إذا غيرت طريقة كلامك ستتغير تجاربك في الحياة.
- هذا ما أريد أنا أن أفعله وليس ما تريدني أنت أفعله.
- نحن نسجن أنفسنا بأنفسنا ولا نخرج من سجوننا بإرادتنا.
- ما تفعلونه بالمعلومات الموجودة في (الكتاب/الدورة/الفيديو/...) هو ما سيغيرك ويجعلك تستفيد.
- أحبوا أنفسكم.
- الانتباه إلى الكلمات التي تلتفظ بها فبذلك تتمكن من أن تقوم بالتغييرات الكافية.

- كن مستعداً لاتخاذ الخطوة الأولى ولو كانت صغيرة.
- عليك أن توضح له ما تريد ما الذي تريده الآن، اليوم؟
- علينا الإيمان بأننا نستحق كل خيرات الدنيا.
- عقلك الباطن هو بمثابة كمبيوتر.
- أنت فقط بحاجة إلى المزيد من التمرس.
- أنظر إلى الحياة وكأنها تجربة سعيدة.
- كلما أصابني مكروه في حياتي أقول: (كل شيء على ما يرام / لا بأس / هذا خير لي / هذا درس لأتعلم منه / هذه تجربة حسنة وسأخرج منها).
- عندما أتأمل : أغلق عيني ، اتخذ نفساً عميقاً.
- ما الذي احتاج لمعرفته؟ تعلمه؟
- نظن أحياناً أنه من واجبنا إصلاح كل مكروه في حياتنا ولكن لربما علينا فقط أن نتعلم منه ونثابر في مسيرتنا الداخلية.
- تذكر أنت المسئول عن نفسك.
- رأيك بي ليس من شأني.
- الحياة موجودة من أجلك.

- نريد أن نعرف ما الذي يجري في داخلنا بهدف إطلاق سراحه.
- إن الأنماط المزممة لكه النفس ، للشعور بالذنب ، لانتقاد الذات ترفع نسبة إرهاق الجسد وتضعف جهاز المناعة.
- يشعر العديد منا بالعجز حتى أننا نفتتح بأننا لا نصلح للقيام بأمر معين وإذا وجدنا علة في نفسنا سنجد العديد منها في الآخرين.
- إذا ركزت كل نشاطك على التعلم عن نفسك فستتمكن من رؤية جميع المشاكل التي عليك التخلص منها.
- مشكلتنا العظمى هي عدم معرفة المشكلة التي نريد التخلص منها بالتحديد.
- عليك تعلم التعبير عن مشاعرك ولا تتجاهلها (الكراهية هي غضب مقمع في داخلك).
- حياتنا تعكس ما في داخلنا.
- من السهل جدا إلقاء اللوم على (أهلنا/طفولتنا/بيئتنا) وهذا التفكير يمنعنا من التحرر ويقنعنا بأننا مجرد ضحايا.
- ماضينا لا يهم فاليوم يوم جديد ونحن فيه مسئولون عن مصيرنا.
- أنت تفوق كل الحدود التي وضعها لك أهلك وأصدقائك في الماضي.
- المواجهة هي الخطوة الأولى نحو التغيير.

- عندما ننتقد الآخرين فنحن ننتقد أنفسنا.
- من ينتقد الآخرين لا يجذب إلا من أمثاله.
- نعاقب أنفسنا لعدم كونها كاملة ولكن كاملة من أجل من ؟ من نحاول إرضاءه؟
- التعايش مع نفسك من أجمل التجارب في الحياة .. لقضاء يوم جديد مع نفسك .. كن صديقك المفضل.
- إذا أحسست أن أحدهم يحاول زرع الشعور بالذنب في داخلك اسأل نفسك: لماذا؟ ما الذي يحاول فعله؟ ماذا يريد؟
- سامحوا أنفسكم من دون انتظار مسامحة الآخرين.
- إذا وجدت نفسك تقوم بأمر لا يعجبك فتوقف عنه. || - توقف عن الشعور بالذنب واقبل ابنك كما هو.

- قد تتحول مصيبة معينة في حياتنا إلى خيرة لنا.
- الغضب من أصدق الأحاسيس.
- من طرق معالجة الغضب التكلم بانفتاح وحرية مع الشخص الذي هو سبب غضبك وتبرير الغضب له.
- الغفران : هو خطوة نحو حريتك الشخصية.
- إذا أصبت بمرض ما لا تغضب من نفسك بل املأ جسدك بالحب وسامح نفسك وستجد تغييرات رائعة في نوعية حياتك.
- في بعض الأحيان قد نفضل أن نموت على تغيير أمهات حياتنا (مثل نظام الغذاء) (هذا واقع أليم).
- نظام طعامنا مرتبط مباشرة بالعقل والأحاسيس.
- يولد الخوف من عدم الثقة في أنفسنا ، وبالتالي بعدم ثقتنا في الحياة.
- لا يعني أن الثقة تحل جميع مشاكلنا في الحياة ولكن حتما تساعدنا في إيجاد الحل بطريقة أسهل.
- فكر بالخوف كما تفكر بمشاهد تلفزيونية ما تراه على الشاشة ليس موجوداً في الحقيقة.
- الخوف يحميك وفي الوقت نفسه يسجنك.
- نحن مركز كل ما يحصل في حياتنا.
- كلما ازداد قلقنا وتفاقمت مخاوفنا كلما تدهورت حياتنا.
- التنفس السليم يخلق مساحة لقوتك الداخلية ويقوي عمودك الفقري ، يفتح صدرك ويعطي لقلبك مساحة للتوسع.
- قد تدمن على المرض مما يولد فيك قلقاً دائماً من أن تمرض.
- لماذا لا تدمن على حب نفسك ؟ قل تأكيدات إيجابية تفيدك في حياتك ؟
- عندما تشعر بفقدان الأمان تسعى إلى الاختباء وراء غطاء يحميك.
- فلنفتش عن سبب النقص الذي نعيشه (عملنا/زوجنا/حياتنا الجنسية/...).
- عندما نشعر بأمان يبدأ الدهن الزائد في أجسادنا بالذوبان.
- ليس الوزن إلا تأثيراً خارجياً لخوف داخلي.
- المشكلة تكمن بعدم قدرتنا على التواصل مع مشاعرنا.
- علينا معالجة سبب وجود هذه الأحاسيس بدلاً من تجاهلها (الشعور بالذنب/الغيرة/الخوف/الحزن).

- الروح الداخلية دائمة الجمال والمحبة.
- تذكر دوماً أننا فعلياً لا نخسر أحداً لأننا لم نملك أحداً في البدء.
- نعيش جميعنا مع حصة من الأم ترافقتنا يوماً في مسيرتنا الحياتية.
- غالباً ما يحمل الأم رسالة ، فهو يحاول إخبارنا أمراً ما.
- تذكر أن الأم لا يختفي من حياتك بين ليلة وضحاها.
- من الغباء أن نعاقب أنفسنا في الحاضر بسبب شخص سبب لنا الأذى في الماضي (للتحرر من الماضي علينا أن نسامح).
- عليك الاقتناع بأن مسامحة الآخرين تفيدك أكثر مائة مرة من أنها تفيد الآخرين.
- لتحرر من ماضيك عليك التخلص من كرهك وشفقتك تجاه نفسك ومن تشبثك بحقوقك الماضية.

- حب النفس بمثابة مغامرة رائعة.
- 10 طرق لتحب نفسك :
- ١/ توقف عن انتقاد نفسك.
- ٢/ الامتناع عن إرهاب أنفسنا. (نخيف أنفسنا بتكبير مشاكل شديدة التفاهة) لا أبشع من انتظار الأسوأ من الحياة دائماً
- ٣/ كن صبوراً وطيباً مع نفسك. (العديد منا يتوقع أن يحصل على كل ما تقدمه الحياة فوراً)
- عندما لا نعطي الأمور وقتها نرفض تعلم قيمة مهمة في الحياة (عقلك هو بمثابة حديقة .. قد لا تشعر بالفرق في البداية) الكمال غير موجود على كوكبنا وملاحظته تشكل مضيقاً للوقت، كما أنه يقنعك بأنك غير صالح للقيام بأي شيء .. قد لا نحب أنفسنا من المرة الأولى وفي يوم واحد ولكننا مع مرور الوقت سنصل إلى هذه المرحلة وستغيبنا بشكل مدهش (الأخطاء هي الخطوة الأولى لكل درس نتعلمه).

<p>٤/ عامل عقلك بطيبة. (فأفكارنا معمّرة مهما بدت مهدمة) استرخاء (إغلاق عينيك في أي لحظة والتنفس عميقاً وإطلاق سراح كل الضغط). تأمل (التواجد في حالة استرخاء تام وتكرار كلمات ذات معنى بالنسبة إلينا كالحب والسلام والاستماع إلى صداها في داخلنا). ٥/ عليك أن تقدّر نفسك. (اعترف بقدرتك وبقوتك الشخصية) قل لنفسك أنك رائع الجمال. أنت هنا على هذه الأرض لتحقيق نفسك كإنسان حي كامل متكامل. ٦/ ادم نفسك. (طلب المساعدة ليس دليل ضعف بل هو الاعتراف بأن يدك واحدة لا تصفق فهو ذكاء لا ضعف) الكون موجود لتأمين لك كل ما تحتاج إليه ، ثق به (رفضت رفضاً تاماً التجمّع للتأفف من مشاكلنا) ٧/ أحب خطاياك. (أحب مرضك) تساعد روح الفكاهة المرضى. ٨/ اهتم بجسدك وحافظ عليه. (يجهل أطباؤنا علم التغذية) تذكر أن لكل جسد تركيبته الخاصة. يلجأ البعض إلى الأكل المفرط للاختباء من مشاعره. ٩/ اكتشف سبب كرهك لنفسك. (تمرين المرأة) استمعوا إلى صوتكم الداخلي (المصاعب في الحياة مؤقتة أما حبكم لأنفسكم فهو للأبد) علينا التخلص من أعباء الماضي للانتقال إلى حاضرنا الذي من خلاله نخط لمستقبلنا المزدهر. ١٠/ أحب نفسك الآن من دون انتظار. (حب الآخرين ينبع من حب النفس). لا يمكنك تغيير الآخرين ، فاتركهم ولا تكثر بهم ، بل ركز على نفسك وعلى تغيير أممات حياتك السلبية. هدفنا من هذه الحياة هو التوصل إلى حب خال من الشروط. أنت لست مجبراً على إرضاء الأشخاص الذين يحيطون بك أو على عيش حياتك بطريقة ترضيهم فهذه حياتك أنت تعيشها كما تشاء.</p>	
---	--

<p>- حان الوقت للاعتراف بأنفسنا كوحدة كاملة متكاملة تجمعها عدة أقسام من هويتنا (السخيفة/الغبي/الخائفة/...).</p> <p>- علينا أن نبدأ بقبول أنفسنا وألا نخاف.</p> <p>- عليك الاتصال بالطفل في داخلك لمساعدته (طمئنه وعبر له عن حبك) اجلس في السكون وأغلق عينيك وتكلم معه.</p> <p>- الطفل في داخلك أسأله ما الذي يفرحه / ما الذي يخاف منه كن مصراً (ويمكن التواصل معه من خلال الكتابة).</p> <p>- كل ما تعلمته في صغرك لا يزال محفوراً في عقل الطفل في داخلك.</p> <p>- علينا التخلص من كرهنا للماضي ، فهذه مسؤوليتنا في الحاضر.</p> <p>- كن سعيد أنك على قيد الحياة وأنك موجود هنا على الأرض.</p> <p>- لا أروع من العلاقات مع الآخرين ولكنها في الحقيقة مؤقتة غير أن علاقتك مع نفسك أبدية وتعيش إلى الأبد.</p> <p>- الحب هو أقوى المشاعر وجوداً (فأحب لتحصل على حياة سعيدة حرة وقوية).</p>	<div style="background-color: purple; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 24px;">9</div>
---	--

<p>- أحمل عدداً من الأسئلة ولم أستمع لأحد أردت تعلم كل شيء بنفسي لأني لم أثق بالراشدين من حولي.</p> <p>- نصحته بالتحدث مع والده وبالتعرف إلى طفولته (معرف طفولة الأب/الأم .. أسألهم عن عائلتهم ماضيهم مراهقتهم علاقاتهم بالآخرين).</p> <p>- عندما نكبر نحرص على عدم معاملة أولادنا بالطريقة التي عوملنا بها غير أننا نتعلم من العالم الذي يحيطنا وفي نهاية المطاف نبدأ بتقليد أهلنا.</p> <p>- من خلال التعرف إلى الماضي الذي عاشه أهلك تستطيع أن تفهم الأممات التي تشكّل شخصيتهم الحالية وبالتالي تفهم أسباب نوعية معاملتهم لك.</p> <p>- نرفض أن يحكم علينا الآخرون فلنمتنع عن الحكم على غيرنا.</p> <p>- المسامحة هي نتيجة التفاهم والحب هو نتيجة المسامحة.</p> <p>- المراهقين يختارون الطريق السهل ويستسلمون للحياة بدلا من أن يحاربوا ويكتشفوا عجائب الحياة الرائعة.</p> <p>- المراهقين غالباً ما يخفون مشاعرهم بهدف تجنب الانتقاد من قبل الآخرين.</p> <p>- على المراهق أن يتعلم محاربة الضغط الاجتماعي السلبي وعدم السماح له بالتحكم به.</p> <p>- علينا مساعدة المراهقين على رؤية خياراتهم في كل قرار يقومون به فالخيار يولد فيهم حس المسؤولية.</p> <p>- لا يقوم الأطفال بما يمليه عليهم بل يقلدون أفعالنا.</p> <p>- تمرين يقوي الثقة في النفس داخل عائلتكم ضعوا لائحة بالأهداف التي تطمحون إلى تحقيقها.</p> <p>(اطلبوا من أطفالكم وصف لحياتهم بعد ٥ أو ١٠ سنوات وراجعوها بعد فترة (الهدف هو إعطاء أولادكم صورة لمستقبل إيجابي يطمحون إليه).</p> <p>- تقدم في السن بتألق .. غالباً ما نربط الشيخوخة بنهاية الحياة البشعة غير أنها طريق طبيعي وضروري في حياتنا.</p> <p>- من المحزن أن نفضل مرحلة حياتية على أخرى .. (تفكير النساء عندما يتقدمن في السن هذا العمر مليء بالسحر والروعات)</p>	<div style="background-color: teal; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 24px;">10</div>
--	---

<p>- تفشل جميع النظريات في العالم في غياب التطبيق (العمل).</p> <p>- من المهم أن نفتح ذراعينا للعالم مرحبين بما يقدمه إلينا وواقين أنه لا يعطينا إلا الخير.</p> <p>- الرضا والقناعة يغني حياتك ويزيدها جمالا ليس لأنه يملأ حياتك بما ينقصك بل لأنه يعلمك القبول.</p> <p>- علينا تحمل مسؤولية جميع التجارب التي نمر فيها (من السهل إلقاء اللوم على غيرنا) كل ما يحصل في حياتنا نابع من داخلنا.</p> <p>- نحن نعيش على كوكب معطاء ونحن نستحق.</p>	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 24px;">11</div>
---	--

- أفكارنا تساهم في خلق واقعنا.
- كل ما يحيطك بمثابة انعكاس لما تؤمن أنك تستحقه.
- العلاقات مهمة لأنها تعكس مشاعرك تجاه نفسك.
- **نركز كل طاقتنا على إيجاد الشريك المناسب (الزوج/الزوجة) ظنا منا أنه سيحل لنا جميع مشاكل حياتنا وغالباً لا نجد.**
- هناك فرق كبير بين الرغبة إلى الحب والحاجة الماسة إليه.
- عندما نعتمد على شخص آخر لتعبئة فراغ عاطفي في حياتنا فيعني ذلك أننا غير مؤهلين للدخول في علاقة عاطفية.
- **لا تحاول أن تتحكم بشريكك ولا تجربه على إعطاءك عطفاً وحباً أكثر مما في طاقتك.**
- عندما تحب نفسك تحافظ على هدوئك وأمانك وروعة علاقاتك مع الآخرين.
- **المال : ليس أهم ما في الحياة. / المال : ليس مفتاح الحياة (قد تملك كل ثروات العالم ولا يزال قابعين في تعاستنا).**
- تعلم أن تقبل الخدمات من الآخرين بشكر وامتنان واعتراف للجميل.
- الكون يقدم لك كل ما تحتاجه من دون أي مقابل.
- بهدف جذب المال إلى حياتك عليك أن تقدم نسبة ١٠% لمن هو بحاجة إليه (الصدقة).

12

- عندما يسألني الناس عن : هدي في الحياة (عملي هو هدي الوحيد).
- يؤسفني أن أجد أشخاصا يكرهون عملهم ولا يجدون أنفسهم فيه .. إذا تكره مهنتك فغيرها.
- دون على ورقة نظرتك إلى العمل والنجاح والفشل.
- مهما كان مهنتك اعمل فيها بحب وإيجابية.
- لا تحيط نفسك بأناس يغرقونك في حزنهم.
- متى غيّرت نظرتك إلى نفسك وإلى الآخرين سيأتي يوماً وستتوقفون عن إزعاجك.
- ما النفع من مقارنة نفسك مع الآخرين !؟
- لا أحد قادر على الحكم عليك أو انتقادك غير نفسك.
- كل ما حولنا في تغير دائم.
- غالباً ما نعظم المشاكل التي نواجهها خلال يومنا في العمل / في الحياة / في علاقتنا الزوجية.

13

- تعلم وضع الحدود في حياتك.
- **علينا التخلص من اهتمامنا الزائد برأي الآخرين ... فكل واحد منا مميز عن غيره ويعيش حياته بشكل مميز عن غيره.**
- علينا تنظيف عقولنا من محتوياتها القديمة التي لا تناسب واقعنا الحالي.
- **الخوف من أن ننتقد يمنعنا من التطور .. ولكن خوفنا هذا هو انتقاد بحد ذاته لأنفسنا .. علينا التخلص منه.**
- هناك فرق بين تشكيل رأي ما عن الآخرين وبين انتقادهم.
- كلما غلبك الشعور بالذنب فأنت بذلك تخلق حدوداً لنفسك استغفر وتب ولا تقبح في ذلك الشعور.
- عندما لا تقدر على مسامحة الآخرين تحد نموك وتجذب الشر إلى حياتك.
- ثق بالقوة في داخلك فهي تفوقك حكمة وعظمة.
- من المهم أن نتخلص من تفكيرنا المحدود وأن يستفيق وعينا ليرتبط برؤية كونية للحياة.
- هدفنا هو توسيع آفاق فكرنا وتجاوز الحدود فوعينا قادر على خلق العجائب في العالم.
- **إنس الإحصاءات والأرقام فنحن لسنا أرقام 😊😊😊**
- قادرون على خلق أروع العجائب ولكننا نجهل كيف.
- **أنا أعيش في عالم الإمكانيات اللامتناهية ، أجد الخير أينما أكون.**

14

- غالباً ما نرغب أن نغير في ما يحيط بنا ولكن نادراً ما نقبل أن نغير أنفسنا.
- التغيير هو تحررنا من الانعزال / الانفصال / الوحدة / الغضب / الخوف / الألم.
- نحن لا نرى الأمور كما هي ، نراها كما نحن.
- **يعتمد مبدأ التغيير على الفعل ، النظريات وحدها لا تكفي.**
- لا تشعر بالذنب أو توبخ نفسك بسبب أي تراجع تعيشه.
- الحب هو التخلي عن الخوف.
- لا يمكننا الوصول إلى شخصنا الجديد إذا استمرينا بالحكم على الآخرين أو إذا ما زلنا نشعر بأننا ضحايا الحياة.
- راجع مشاعرك من فترة إلى أخرى وكن صريحا مع نفسك حلل كل أفعالك وغيرها.
- **القلق مرادف للخوف .. فكر بمصدر الخوف في حياتك .. الذي يمنعك من الشعور بسلام داخلي.**
- إن الحياة سلسلة أبواب .. تفتح لك وتغلق في وجهك فنحن ننتقل من غرفة إلى أخرى.
- مع كل تجربة درس نتعلمه.

- خلال حياتك من المهم تذكير نفسك أنك بأمان.
- لا يمكنك إجبار أحد على التغيير .. بإمكانك أن تخلق له جواً إيجابياً يسمح له بالتغيير.
- تذكر أن التغيير مسيرة ذاتية و شخصية لا يمكنك القيام بها عن غيرك.
- أحب إخوتك وأخواتك وثق بأن بإمكانهم التغيير في اللحظة التي يريدونها.

- اكتساب الوعي هو الخطوة الأولى نحو التغيير.
- **لنتعلم الحب بلا شروط ، تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين.**
- لا تزال أمتنا الأرض تعاني من جهل الإنسان وقلة اكتراثه لمواردها.
- أفكارنا تساهم في خلق الواقع الذي نعيش فيه.
- **تذكر : كلما فكرت بطريقة إيجابية جذبت إليك أشخاصاً يشبهونك بتفكيرهم.**

15

- الحب قادر على هزم جميع المصاعب والأمراض.
- كلما أحببت كلما أصبحت أكثر سعادة وقوة في حياتك.
- اليوم هو بداية ما تبقى من حياتك.
- **أحبكم : ياسر الفهيد.**

الخاتمة

- ننتقل من نجاح إلى نجاحات أخرى ، من فرح إلى فرح أعظم، من وفرة إلى وفرة أكبر.
- كلمات وعبارات للطفل : أنت حر أن تكون من تشاء فأنت جميل ومبدع.
- قل لنفسك كل ما تمنيت أن يقوله لك أهلك.
- الحب أقوى طاقة شفاء في الوجود.
- **العطاء يعني أننا نهتم لبعضنا البعض .. أنا هنا لأجلك وأنا أحبك.**
- نحن نستحق أن نكتشف وأن نحب أنفسنا.
- **أعلن لنفسك ما تريد وليس العكس.**
- ليس علينا أن نؤمن بكل شيء.
- نحن نستحق أن نعيش جيداً.
- الحب هو أنت ، وهكذا يكن.
- نحن هنا لنحب أنفسنا ولنحب الآخرين.
- العديد منا لا يثق بذاته.
- أنت إنسان جميل فاعترف بروعتك.
- **اسمحو لأنفسكم أن تصبحوا أنفسكم ، فما ترونه في شريككم ليس إلا انعكاساً لشخصكم.**

تأملات