

الإمتنان..

عندما يُعاش في الجسد

رحلة تحويلية لمدة 8 أيام

Fatima.zahrae Kerdoudi

Awareness & Embodiment Coach

وعى يُعاش في الجسد

رسالة الترحيب

مرحباً بك في رحلة الإمتنان...

سعيدة جداً أنك اخترت نفسك لتعيش هذه التجربة العظيمة. هذا الكرّاس هو مساحة آمنة وممر يرافقك لاكتشاف علاقتك الحالية بالإمتنان كما يعيشها جسدك، وليس كما يفكر بها عقلك فقط.

في كثير من الأحيان، نعرف فكرة الإمتنان ذهنياً، ولكن أجسادنا قد تظل مشدودة أو خائفة من استقبال النعم أو فقدانها. هدفتنا خلال هذه الأيام الثمانية هو نقل الإمتنان من مجرد "أفكار وكلمات" إلى "حالة شعورية وحسية مستقرة داخل الجسد والجهاز العصبي".

كيف تستفيد من هذا الكرّاس؟

1. فحص ما قبل الرحلة: أجب عن أسئلة الفحص بصدق تام وبدون أي أحكام على نفسك قبل بداية الرحلة.
2. المتابعة اليومية: استخدم الصفحات المخصصة لكل يوم للإجابة على الأسئلة وتطبيقات التمرين اليومي.
3. فحص ما بعد الرحلة: أعد التقييم بعد ختام الـ 8 أيام لترى بنفسك كيف تغير حضورك الداخلي واستجابة جسدك.

نيتي لهذه الرحلة:

ضع نية محددة وواضحة ترغب في تحقيقها وتجسيدها في جسدك من خلال هذه الرحلة:

فحص الإمتنان الجسدي

طريقة الإجابة: اكتب رقماً تقييماً من (1 إلى 10) في الخانة المخصصة لكل ملاحظة:

10 : ينطبق عليّ بدرجة كبيرة

5 : ينطبق عليّ أحياناً

1 : لا ينطبق عليّ إطلاقاً

#	كيف أفاعل مع الحياة	قبل الرحلة	بعد الرحلة
1	ألاحظ النعم والخيرات الموجودة في حياتي اليومية بسهولة وبدون جهد.		
2	لدي قدرة على الاحتفال بالنعم والملذات الصغيرة جداً واستشعار جمالها.		
3	عندما أمتنّ لشيء، أشعر بالامتنان يتجسد حسيّاً في جسدي (كأنفاس مريحة، دفء، أو ارتخاء) وليس مجرد أفكار.		
4	أستطيع البقاء والاستمتاع بشعور الامتنان والبهجة فترة طويلة دون استعجال أو هروب.		
5	عندما يحدث لي أمر جميل، أستقبله داخل جسمي كاملاً بطمأنينة وأمان داخلي، دون توتر أو قلق من فقدانه.		
6	عندما أعيش لحظة فرح أو نعمة، لا يشعر جسدي بالخوف ولا أستعد فوراً لشيء سيئ قد يحدث بعدها.		
7	أسمح لنفسي بالاستمتاع بنعمي والتعبير عن استحقاقي لها بانفتاح وأمان، دون الحاجة للتقليل من قدرها أو تصغيرها أمام الآخرين.		
8	أستطيع الامتنان للحب والمديح والدعم الذي أتلّقه من الآخرين، وأستمتع به ببساطة دون الشعور بضغط كيف أرجع المدح والدعم فوراً.		
9	عندما أمرّ بمشاعر صعبة أو ألم، أستطيع احتواء نفسي والتعامل معها، مع الحفاظ على يقيني بالخير والشعور بالامتنان للمرحلة بكل ما فيها.		

تتمة فحص الإمتنان الجسدي

#	كيف أتفاعل مع الحياة	قبل الرحلة	بعد الرحلة
10	أستشعر قيمة النعم وأقدرها في الأيام العادية والهادئة تماماً، وليس فقط في اللحظات الاستثنائية.		
11	عندما أتذكر نعمة أو تجربة جميلة سابقة، يستعيد جسدي مشاعر الاتساع والراحة والبهجة ذاتها بوضوح.		
12	أحافظ على تجديد دهشتي المستمرة بالنعم، سواء كانت جديدة أو أشياء اعتاد عليها جسدي في حياتي اليومية.		
13	أستطيع توجيه الامتنان لجسدي ونفسي على كل ما يبذلانه من أجلي، وأركز على ذلك بدلاً من التركيز على العيوب أو جلد الذات.		
14	أستطيع مشاركة فرحتي وامتناني مع الآخرين بعفوية وبساطة، دون توتر أو حاجة لتبرير هذه المشاعر.		
15	أستشعر الامتنان بسهولة لما تقدمه لي الحياة من حولي (كالماء، الهواء، الشمس، والأكل) وأتفاعل معها بحس واستشعار ممتن وحقيقي.		
16	أستطيع رؤية الجوانب الجميلة في علاقاتي الحالية وتقدير وجود الأشخاص الداعمين في حياتي بوضوح.		
17	أشعر أن الامتنان أصبح حالة حضور وتواصل حي أستجيب من خلالها لأحداث يومي، وليس مجرد تمرين أؤديه.		

المجموع الكلي للفحص:

قبل الرحلة: (170 /) | بعد الرحلة: (170 /)

تأمل واكتشاف ذاتي

مساحة حرة للتفكير وملاحظة استجابة الجسد أثناء الفحص

ملاحظة وتوجيه: هذه مساحة حرة مخصصة لك.. عبر فيها بكل أريحية عن إحساسك الجسدي، المشاعر أو الأفكار التي طفت على السطح وأنت تجيب على أسئلة الفحص:

اليوم الأول: مساحتك الخاصة بتطبيقات اليوم

تدوين الإجابات والتمارين:

اليوم الثاني: مساحتك الخاصة بتطبيقات اليوم

تدوين الإجابات والتمارين:

اليوم الثالث: مساحتك الخاصة بتطبيقات اليوم

تدوين الإجابات والتمارين:

اليوم الرابع: مساحتك الخاصة بتطبيقات اليوم

تدوين الإجابات والتمارين:

اليوم الخامس: مساحتك الخاصة بتطبيقات اليوم

تدوين الإجابات والتمارين:

اليوم السادس: مساحتك الخاصة بتطبيقات اليوم

تدوين الإجابات والتمارين:

اليوم السابع: مساحتك الخاصة بتطبيقات اليوم

تدوين الإجابات والتمارين:

اليوم الثامن: مساحتك الخاصة بتطبيقات اليوم

تدوين الإجابات والتمارين:

لقاء الأسئلة والأجوبة المباشر

مبروك عليك إتمام هذه الأيام الثمانية! ✨

امنح جسدك ونظامك العصبي مساحة أسبوع لتتوسع. كن فقط مراقباً واستخدم التقنيات التي تعلمتها خلال هذه الرحلة.

سنلتقي بإذن الله بعد أسبوع بتاريخ **15/08/2026** في لقاء خاص بالأسئلة التي تدور في أذهانكم؛ نجيب عليها ونعمق معها فهم سيكولوجية الإمتنان وتجسيده، ونجيب على كل ما يشغل بالكم بعد هذه الرحلة.

أسئلتك للقاء المباشر:

اكتب هنا الأسئلة أو النقاط التي حركت فضولك أو واجهت فيها صعوبة في التطبيقات وترغب في الاستفسار عنها خلال الاليف:

مبارك عليك إتمام الرحلة ✨

تذكر: الإمتنان ليس محطة نصل إليها، بل هو طريقة نعيش بها ونستقبل من خلالها الحياة كل يوم.