



# ملزمة تمرين تطهير الأفكار

فكرة و إعداد:  
أ.رحاب شريف  
استشاري التنمية البشرية والوعي الذاتي

## تمرين تطهير الأفكار

هذا التمرين رغم بساطته الا انه كفيل أن يعمل تطهير وغربله لأفكارك،ستحتاج الى هذه الملزمة وقلم فقط.

في أول ثلاث أيام ستقوم بتسجيل الأفكار التي تطراً عليك خلال 3 ساعات متتالية باليوم لمدة 3 أيام، قد تكون في العمل أو في المنزل لا يهم .. فقط دون الفكرة التي طرأت عليك، مثال، أن يكون زوجك يتكلم معك وتقولين في نفسك: "أنه يتكلم كثيراً"، فقط دون ما يأتي بعقلك سواء كان سلبى او إيجابى، مع تركيز على 3 ساعات باليوم لمدة 3 ايام متتابة تدونين فيها أفكارك.

في اليوم الرابع أريد منك أن تراقبي أفكارك فقط، تخيلي أن أفكارك ضيف يدخل على عقلك وراقبي دخولها وجنسها وشكلها ولونها، ولكن من دون إطلاق أي حكم على هذه الأفكار.

في اليوم الخامس أريد منك أن تراقبي أفكارك أيضاً ولكن عندما تطراً في ذهنك فكرة سلبية ستوقفها مثل أن تقول STOP أو أي طريقة من الطرق التي تفضل فيها اسكات هذه الأفكار، وأريد منك عوضاً عن إطلاق الأحكام السلبية أن تقوم بتبديلها إلى أفكار إيجابية مثل أن تقولي "شاكرا الحلق لدى زوجي محتقنه" بدلاً من أن تقولي "زوجي ثرثار"، وأخيراً أريد منك أن تشطبي على الأفكار السلبية التي دونتها في أول ثلاث أيام وأنت تكرررين: أنا الآن أطهر أفكاري، أنا أبرمج عقلي الباطن على الأفكار الإيجابية.

وأنصح أيضاً أن تقومي بتخصيص نصف ساعة من يومك للصمت و تقومي بعملية الشهييق والزفير بشكل متواصل.

# جدول متابعة اليوم الأول

الأمكار	الساعة

## جدول متابعة اليوم الثاني

الأمكار	الساعة

## جدول متابعة اليوم الثالث

الأمكار	الساعة

## جدول متابعة اليوم الرابع

في اليوم الرابع أريد منك أن تراقبي أفكارك فقط، تخيلي أن أفكارك ضيف يدخل على عقلك وراقبي دخولها وجنسها وشكلها ولونها، ولكن من دون إطلاق أي حكم على هذه الأفكار.

تم مراقبة الأفكار	الفترة
	الصباح
	بعد الظهر
	المساء

## جدول متابعة اليوم الخامس

في اليوم الخامس أريد منك أن تراقبي أفكارك أيضاً ولكن عندما تطرأ في ذهنك فكرة سلبية ستوقفها مثل أن تقول STOP أو أي طريقة من الطرق التي تفضل فيها اسكات هذه الأفكار، وأريد منك عوضاً عن إطلاق الأحكام السلبية أن تقوم بتبديلها إلى أفكار إيجابية مثل أن تقولي "شاكرا الحلق لدى زوجي محتقنه" بدلاً من أن تقولي "زوجي ثرثار"، وأخيراً أريد منك أن تشطبي على الأفكار السلبية التي دونتها في أول ثلاث أيام وأنت تكررین: أنا الآن أظهر أفكاري، أنا أبرمج عقلي الباطن على الأفكار الإيجابية.

الفترة	تم اسكات الأفكار السلبية	تم استبدال الأفكار السلبية إلى إيجابية	تم الشطب على الأفكار السلبية التي تم تدوينها في أول ثلاث أيام
الصباح			
بعد الظهر			
المساء			