

# GLORY BY ELIS SUCCESS MENTOR



## دورة النجاح

ملخص الدورة مع تمارين تطبيقية

# اسرار النجاح و كيفية البدء من الصفر

ما هو مفهوم النجاح بالنسبة لك  
على المستوى الروحي؟

---

---

---

---

---

---

---

---

على المستوى المشاعري؟

---

---

---

---

---

---

---

---

# اسرار النجاح و كيفية البدء من الصفر

ما هو مفهوم النجاح بالنسبة لك  
على المستوى الفكري؟

---

---

---

---

---

---

---

---

على المستوى الجسدي؟

---

---

---

---

---

---

---

---

# كيفية تطوير الجانب الفكري

## تمرين لتغيير الأفكار:

كتابة جميع الأفكار التي تقع في  
ذهنك لمدة 3 أيام ؛

الأفكار السلبية تكتبها في ورقة و تقوم بحرقها عندما تنتهي

الأفكار الإيجابية تكتبها في ورقة أخرى و تحتفظ بها

### نقاط مهمة:

← العقل الواعي بحاجة إلى معرفة مبادئك ، قيمك ،  
أولوياتك ، و اهدافك

← عندما لا يكون هناك نظرة واضحة يبدأ العقل الواعي  
بالتعلق بالأشياء و الأشخاص

**والسبب أنك فارغ من الداخل**

# كيفية تطوير الجانب الفكري

كتابة خمسة أشياء متمكن فيها

---

---

---

---

---

---

---

---

كتابة خمسة أشياء تعيقك

---

---

---

---

---

---

---

---

# كيفية تطوير الجانب الفكري

كتابة خمسة أشياء لديها أولوية في حياتك

---

---

---

---

---

---

---

---

كتابة خمسة مبادئ أو قيم تعيش بها

---

---

---

---

---

---

---

---

# كيفية تطوير الجانب الفكري

معرفة هدفك في الحياة حسب قيمك أولوياتك مع  
التجرد من المشاعر

---

---

---

---

---

---

---

---

بعض العادات يجب القيام بها اثناء التمارين  
التطبيقية

المشي في الطبيعة ، مساعدة الغير ، العيش  
على أنه آخريوم في حياتك ...

# كيف يؤثر الجسد السليم في تحقيق الهدف

## 1) التنفس بطريقة صحيحة

تطبيق طريقة التنفس العميق من البطن كل ساعة أو نصف ساعة لمدة تتراوح ما بين 2 إلى 5 دقائق في مكان هادئ التنفس بشكل غير صحي يؤدي إلى الكثير من التشنجات و الصعوبة في التركيز، وكذلك عدم خروج الضغوط و القلق من الجسم.

## 2) نظام غذائي صحي

أكل اللحوم مرتين في الأسبوع ، أكل الفواكه و الخضار بين الوجبات ، استبدال السكر الخفيف بالسكر الثقيل، العشاء 4 ساعات قبل النوم...

## ملاحظة

عندما يكون هناك شجار أو مشاحنات يجب عدم الرد وعدم البقاء أمام الشخص والتحي جانبا ، والقيام بعملية التنفس العميق



# كيف يؤثر الجسد السليم في تحقيق الهدف

بعض الأسئلة للأشخاص التائهين لا يعرفون من  
أين يبدوون

ما الذي يستنزف طاقتك؟

---

---

---

---

---

ماهي 5 أشياء تجعلك تبتسم؟

---

---

---

---

---

---

---

---

# كيف يؤثر الجسد السليم في تحقيق الهدف

بعض الأسئلة للأشخاص التائهين لا يعرفون من  
أين يبدوون

ماهي أهدافك الشخصية قصيرة المدى؟ (3اهداف فقط)

---

---

---

---

---

ما الشيء المفقود في حياتك؟

---

---

---

---

---

# كيف يؤثر الجسد السليم في تحقيق الهدف

سؤال لشخص يشعر بأنه متعب

كيف تحب الاسترخاء؟

---

---

---

---

سؤال لشخص يشعر أن لا أحد يفهمه

ما هو الشيء الذي تتمنى أن يعرفه الآخرون عنك؟

---

---

---

---



# كيف يؤثر الجسد السليم في تحقيق الهدف

بعض الأسئلة لشخص يشعر أنه ليس له هدف  
في هذه الحياة

متى تشعر بالثقة؟

---

---

---

---

---

ما أكثر شيء تود تغييره في حياتك؟

---

---

---

---

---

# كيف يؤثر الجسد السليم في تحقيق الهدف

بعض الأسئلة لشخص يشعر أنه ليس له هدف  
في هذه الحياة

متى تشعر بالثقة؟

---

---

---

---

---

ما أكثر شيء تود تغييره في حياتك؟

---

---

---

---

---