



ورشة عمل : كيف حالك الآن ؟ [لقاء منتصف السنة]

سنة جديدة
ساره الفالح





في بداية هالسنة : استعدينا من خلال سلسلة تسجيلات عاليوتيوب وملف pdf للتطبيق

 التراكمات ايش هي؟ ليش مهم نتعامل معاها؟ ايشر أضرار تجاهلها؟ وكيف نتعامل معاها صح سنة جديدة ساره الفالح قناة اليجرام : Sara Alfalih 9:44	 اليوم الثاني : عن الأيام وعن بكرا .. شرح ل كل التطبيقات والصفحات في الملف سنة جديدة ساره الفالح قناة اليجرام : Sara Alfalih 18:48	 اليوم الأول : عالي جري .. شرح ل كل التطبيقات والصفحات في الملف سنة جديدة ساره الفالح قناة اليجرام : Sara Alfalih 15:47	 ليش نستعد ل سنة جديدة ؟ رد على الاعتراضات المتكررة سنة جديدة ساره الفالح قناة اليجرام : Sara Alfalih 14:40
سنة جديدة التراكمات ،، ايشر هي وكيف نتعامل معاها صح ؟	سنة جديدة شرح لتطبيقات اليوم الثاني ...: عن الأيام وعن بكرا وعن كل اللي بـ	سنة جديدة شرح لتطبيقات اليوم الأول " عالي جري	سنة جديدة : التسجيل الأول : ليش نستعد ل سنة جديدة ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





ماهي نيتك من حضور ورشة العمل هذه ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





هل انتي هنا - [الاستماع فقط]
أم - [التطبيق] ؟

سنة جديدة
ساره الفالح

هدية للي يريدون المزيد
في نهاية الورشة :





ايش تحتاجين ؟

دفتر / note

[ممكن عالكمبيوتر / الايفون / دفتر فعلي حقيقي]

سنة جديدة
ساره الفالح



من ديسمبر / يناير وحتى الآن
طبيعي ان خطتك تكون تغيّرت
سواء جذرياً / بتفاصيل صغيرة
شي عادي ..



نيتنا اليوم : متابعة هالتغييرات ،،

كأنك بتتقاهوين مع صديقتك اللي ما شفتيها من بداية السنة
ب تجلسين معاها وتساألينها شلونك شاخبارك ؟
تفضفض لك وتفضفضين لها ،،

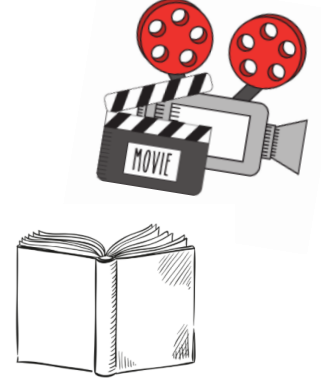
سنة جديدة
ساره الفالح



نبدا بالاشيا الخفيفة اللطيفة :

ايش الأفلام السينمائية اللي شاهدتها ؟
ايش المسلسلات اللي تابعتها ؟
ايش الكتب اللي قرأتها ؟

[غيري السؤال حسب اهتمامك]



سنة جديدة
ساره الفالح





بالنسبة لي ،، سهل جداً إن الأيام تركض وأنا لاهية ،،
مشتتة بـ ما يفرض نفسه علي كل يوم ..

بدون ما أشوف الأفلام اللي ودي أشوفها ،،
اللي أخزن عناوينهم في تليفوني بانتظار مساء رايق ..

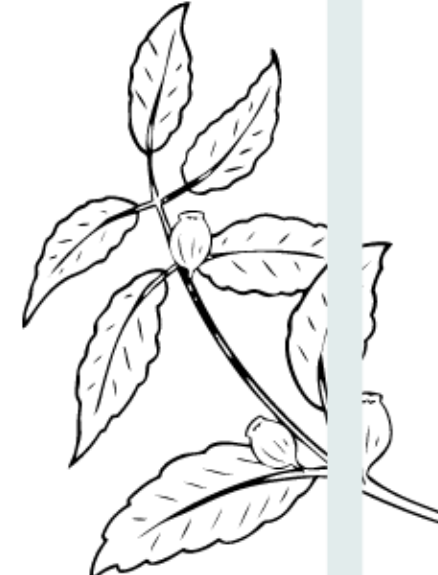
وبدون ما أعطي لنفسي كم ساعة بالأسبوع لمتابعة مسلسل
فيه ثراء بصري أو لغوي أو فكري ،،
أو تجارب لم ولن أمر بها ،،

أو بدون ما تقصر قائمة الكتب اللي أودّ قراءتها ،،
بل تطول وتطول وتطول ..

[الأفلام / المسلسلات / الكتب ،، أو غيرها من الأشياء الغير طارئة لكن تحبينها وتستمتعين بها ،،
أشياء تزيد الرحلة لطفاً ..

لما نخصص لها وقت يكون العائد هو مزاجنا الحلو ،
والمزاج الصراحة راس المال !]

سنة جديدة
ساره الفالح





كيف ستخصصين مزيد من الوقت والانتباه
لهذه الأشياء البسيطة [أفلام / مسلسلات / كتب] ؟

سنة جديدة
ساره الفالح



ماهي العادات الجديدة اللي اکتسبتیها ؟

[العادات شي مهم جداً ، فوق ما نتخيل ،،

انت نتيجة عاداتك ،،

متابعتك لعاداتك = متابعتك لتطور شخصيتك]



سنة جديدة
ساره الفالح



ماهي العادات اللي ودك تكتسبها ؟

يمكن كنتي ناوية تكتسبها من أول السنة بس ما صارت لـ سبب أو لآخر ،
لكن الآن وقت مناسب لـ تجديد النية ؟

سنة جديدة
ساره الفالح



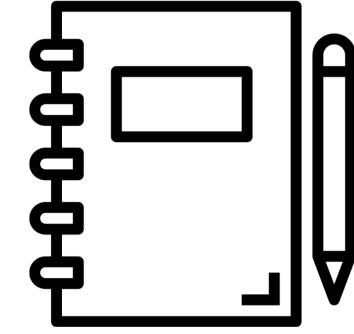


كان عندنا ملف للمتابعة الشهرية
جلسة قصيرة مع نفسك كل شهر
تاخذ يمكن ١٠ دقائق

سنة جديدة
ساره الفالح



هل تابعتي نفسك شهرياً ؟



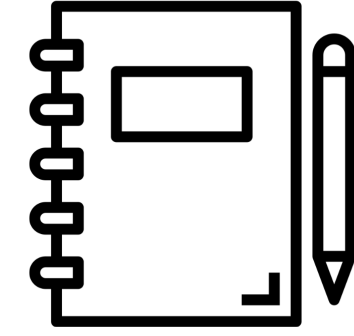
ايه / لا ؟

سنة جديدة
ساره الفالح

[هناك ملف مخصص للمتابعة الشهرية
موجود على قناة التليجرام]



هل تابعتي نفسك شهرياً ؟



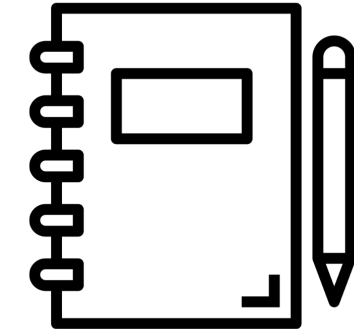
ليش تابعتي نفسك شهرياً ؟

سنة جديدة
ساره الفالح

[هناك ملف مخصص للمتابعة الشهرية
موجود على قناة التليجرام]



هل تابعتي نفسك شهرياً ؟



من تجربتك : ماهو أثر متابعتك لنفسك شهرياً ؟

سنة جديدة
ساره الفالح

[هناك ملف مخصص للمتابعة الشهرية
موجود على قناة التليجرام]



هل ناوية تتابعين نفسك شهرياً من الآن فصاعداً ؟

ايه / لا + السبب

سنة جديدة
ساره الفالح

[هناك ملف مخصص للمتابعة الشهرية
موجود على قناة التليجرام]



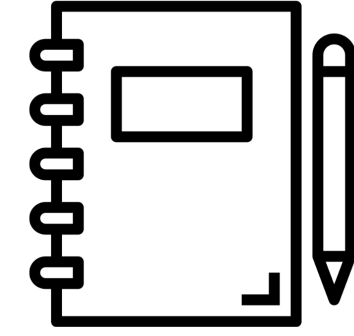


كان عندنا كذلك ملف للمتابعة الأسبوعية
جلسة قصيرة مع نفسك كل ويك اند / بداية أسبوع
تاخذ يمكن ٥ دقائق

سنة جديدة
ساره الفالح



هل تابعتي نفسك أسبوعياً؟



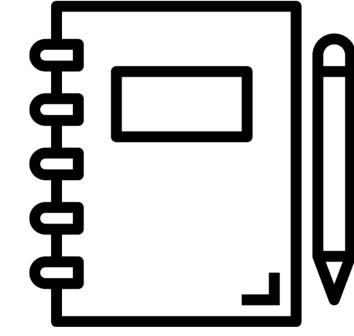
ايه / لا ؟

سنة جديدة
ساره الفالح

[هناك ملف مخصص للمتابعة الأسبوعية
موجود على قناة التليجرام]



هل تابعتي نفسك أسبوعياً؟



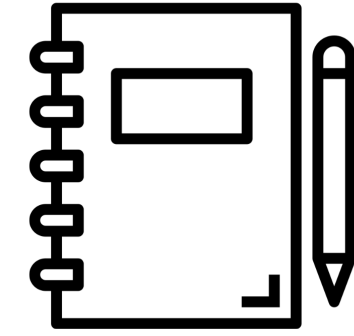
ليش تابعتي نفسك أسبوعياً؟

سنة جديدة
ساره الفالح

[هناك ملف مخصص للمتابعة الأسبوعية
موجود على قناة التليجرام]



هل تابعتي نفسك أسبوعياً ؟



من تجربتك : ماهو أثر متابعتك لنفسك أسبوعياً ؟

سنة جديدة
ساره الفالح

[هناك ملف مخصص للمتابعة الأسبوعية
موجود على قناة التليجرام]





بالنسبة لي المتابعة الأسبوعية كانت أهم من الشهرية !
كثير من التغييرات اللي حصلت في حياتي
كانت محتاجة "هضم سريع" إن صح التعبير
هضم أول بأول
محتاجة تخفف من التراكمت ☁
[مو إني أضيف لها تراكمت جديدة]
+اكتسبت كثير عادات جديدة
والمتابعة الأسبوعية ساعدتني كثير في اكتسابها 🙌

[المتابعة الشهرية أحس ما أقدر أعتمد عليها لحالها ،
الشهر الجديد بعيد ، الهمة تضعف والتركيز يروح]

سنة جديدة
ساره الفالح



هل ناوية تتابعين نفسك أسبوعياً من الآن فصاعداً ؟

ايه / لا + السبب

سنة جديدة
ساره الفالح

[هناك ملف مخصص للمتابعة الأسبوعية
موجود على قناة التليجرام]



نتعمق أكثر :

هل هناك تراكمات قاعدة تتراكم بدون ما أحس ؟
كيف ممكن أتخفف منها الآن ؟

[مشاعر غير مهضومة ، مشاعر محتبسة ،
أفكار متراكمة ، ملفات مفتوحة]

سنة جديدة
ساره الفالح





أدري تشيلين هم التعامل مع هالتراكمات
ولذلك تحاولين تلهين نفسك عنها ،،

بس صدقيني
مافيه شي يواجهك إلا وانتى قادرة عليه
تعاملي معه الآن
أحسن مليون مرة من التأجيل والتراكمات

>>> تسجيل مهم

سنة جديدة
ساره الفالح





ما الأهداف
اللي قررتي إنها ما عادت تناسبك
ما عادت مهمة لك
ما عادت شي تريدينه ؟



سنة جديدة
ساره الفالح





ما هي الأهداف الجديدة اللي صار ودك فيها
اللي انولدت الرغبة فيها الآن ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





قلنا بالبداية طبيعي / عادي
إن خطتك تتغير من بداية السنة لـ منتصفها



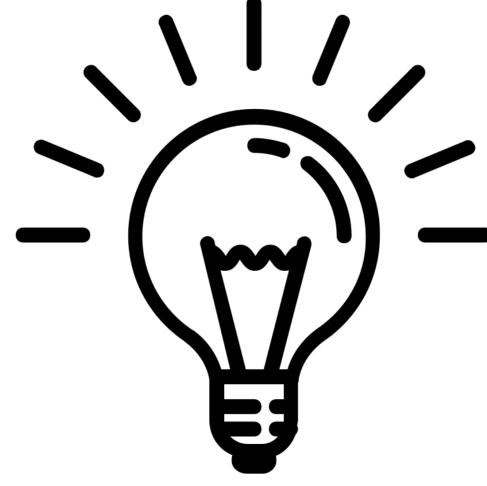
ليش طبيعي / عادي ؟

هل تغيّر خطتك / أهدافك
هو علامة فشل ؟

هو غلطة سويتها في سعيك وتخطيطك ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





لا طبعاً

هو مرونة

هو قيادة للذات بوسط المتغيرات

هو نمو ! أحياناً تغيير الأهداف : علامة نمو !

سنة جديدة

ساره الفالح





ماهي الرغبات التي اكتشفتيها مؤخراً بداخلك ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





مالذي تغيّر في وعيك بـ نفسك ؟
مالذي تعلمتيه عن نفسك ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





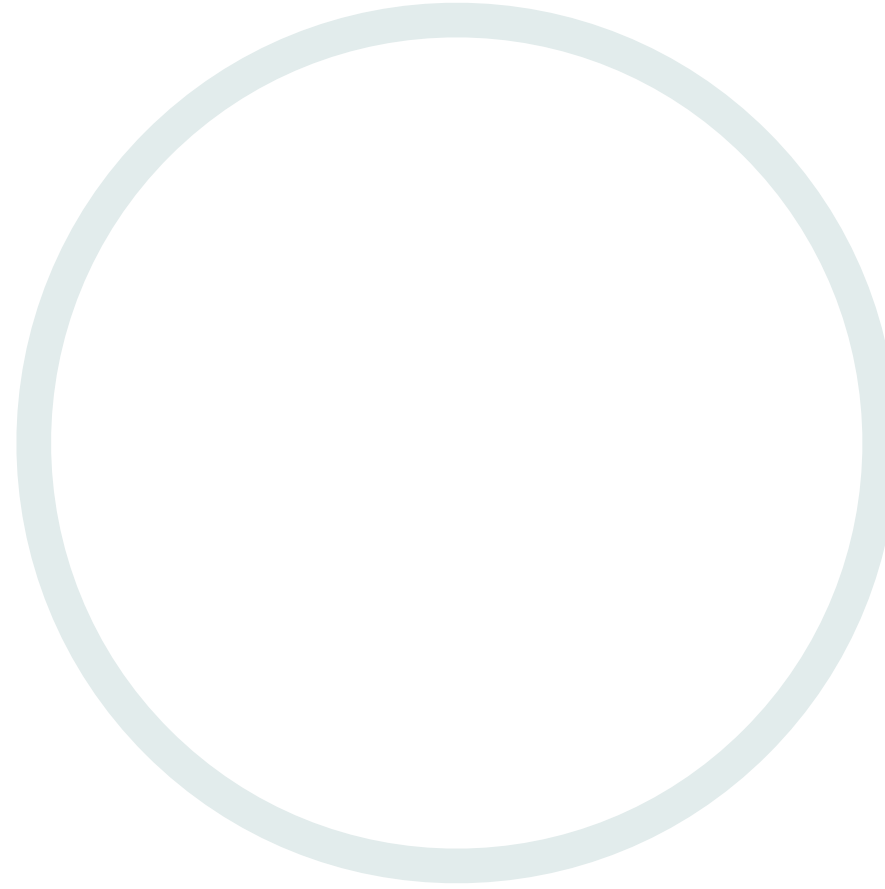
مشتتات

ماهي الأشياء التي أخرجتك من التركيز على نفسك / أهدافك ؟

سنة جديدة
ساره الفالح



أي من المشتتات
داخل دائرة تحمك ؟
وأياها خارج دائرة تحمك ؟



سنة جديدة
ساره الفالح





مشتتات
تقدرين تتحكمين فيها
:
أتقنيها أكثر

مشتتات
ما تقدرين تتحكمين فيها
:
إما تتجاهلينها
أو تغيرين نظرتك لها
[نعمة متخفية]
أو تغيرين طريقة تعاملك معها
[مزيد من القبول]

سنة جديدة
ساره الفالح





ظروف تتغير
تفنن في التضيق عالٍ
تغيرات في الأشخاص من حولك
ظروف طارئة

استخدامي للسوشال ميديا
عزائم كثير
نوم غير منتظم
أكل غير منتظم
أنسى إيش كانت خطتي؟؟؟
يضيع الوقت
وأنا احاول أتذكر إيش لازم أسوي
ماعرف كيف أتعامل مع مشاعري

سنة جديدة
ساره الفالح

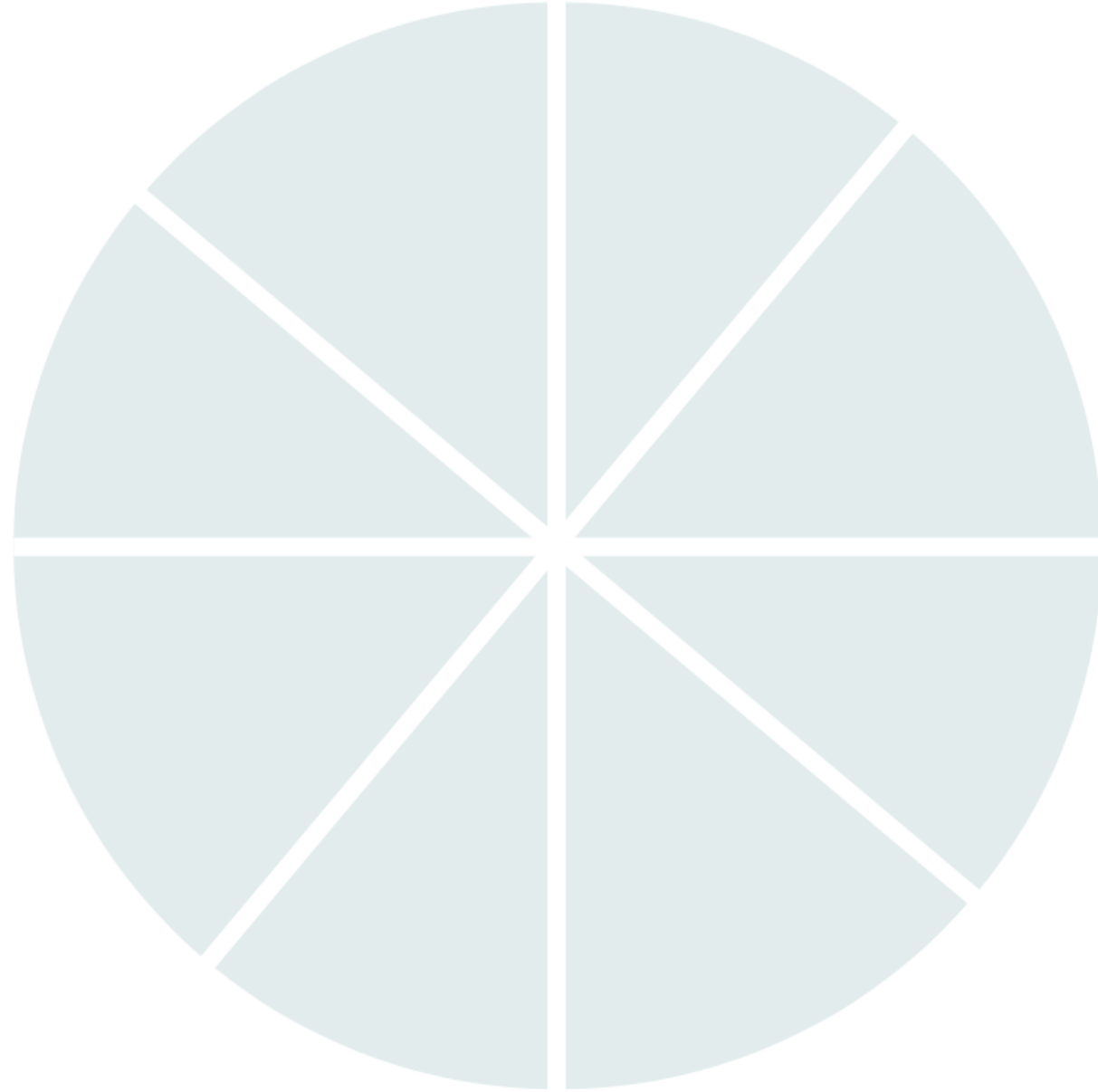


كيف تبدو عجلة الحياة الآن ؟

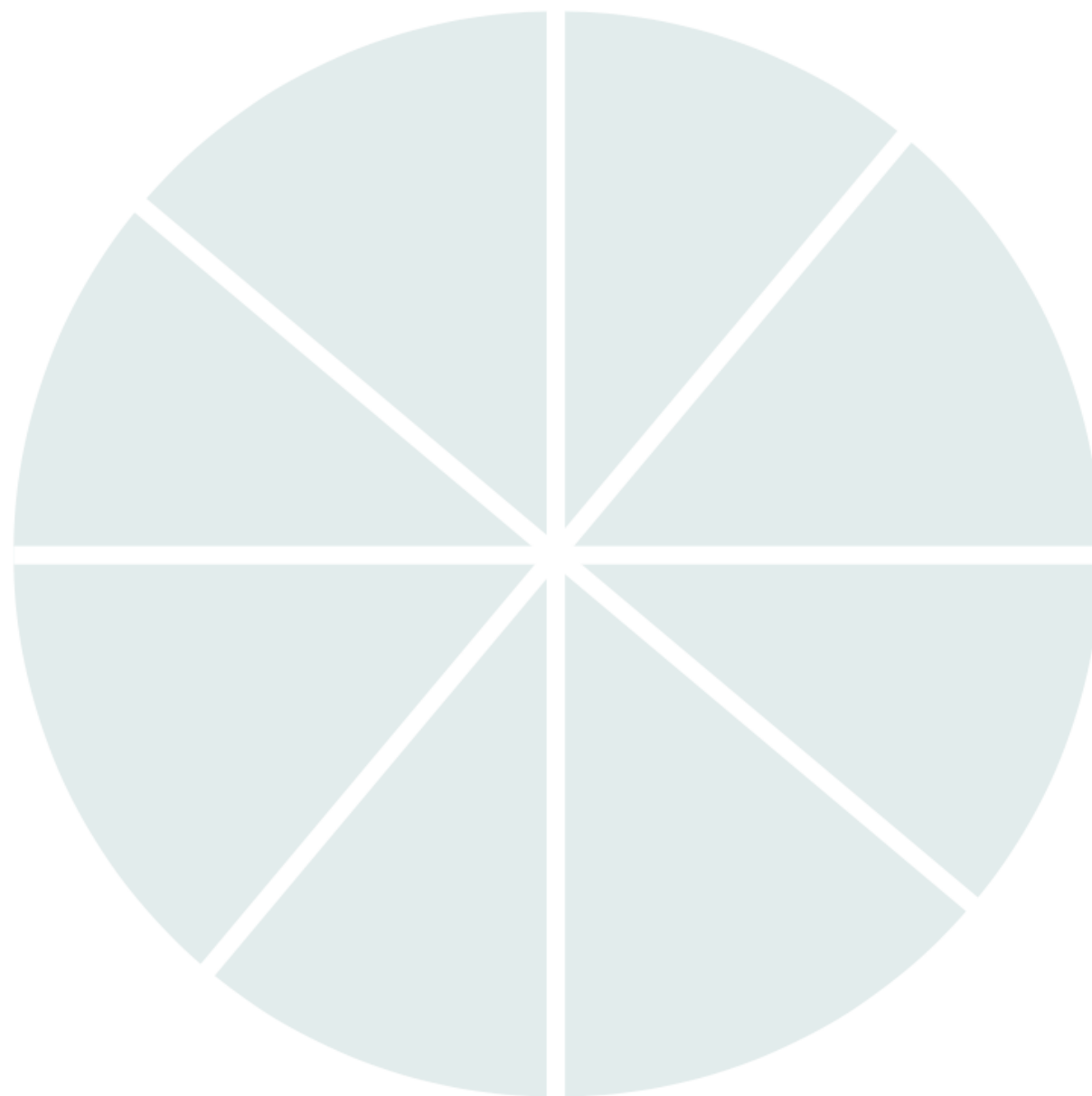
[المفروض إنك سويتها أول السنة
حتى لو ما سويتها : مهمة : تستحق المحاولة]

في ملف [سنة جديدة] عالتليجرام تلاقين
معلومات وإرشادات أكثر
عن طريقة إستخدام عجلة الحياة

سنة جديدة
ساره الفالح



حددي جوانب الحياة + ما مدى رضاي عن نفسي في هذا الجانب ؟



سنة جديدة
ساره الفالح



أمثلة على جوانب الحياة

علاقتك بالله سبحانه وتعالى ، إيمانك ، إتصالك ، دعائك ، توكلك ، إحسانك ،
أداءك لرسالتك ، شعورك بمعيتة وحبه سبحانه ..

علاقتك بنفسك . تطويرها ، قبولها ، فهمها ، نصرتها ، الجلوس مع نفسك ،
الدورات والبرامج اللي تتعلمين فيها أكثر عن نفسك ، حبها ، العناية بها

صحتك [ويمكن تشمل الصحة الجسدية / الصحة العاطفية والنفسية ..]

جمالك وشكلك

[ممكن تكون تحت الصحة أو تحت علاقتك بنفسك أو بقسم خاص]

الرياضة / الوزن / الأكل / المكملات [ممكن تكون تحت الصحة / علاقتك بنفسك]

الدراسة

الاستمتاع الهوايات ووقت اللاعمل

المال [طريقة تعاملك مع المال / تنظيمك / عقلية الوفرة / أهداف مادية]

العمل [ممكن تقسمينها لعمل أساسي / عمل جانبي] - الاستعداد لبدء عمل يمكن ؟

العلاقات الاجتماعية

الصداقات [ممكن تكون تحت العلاقات الإجتماعية]

العائلة والأهل

أسرتك الصغيرة

الزواج وعلاقتك بالزوج

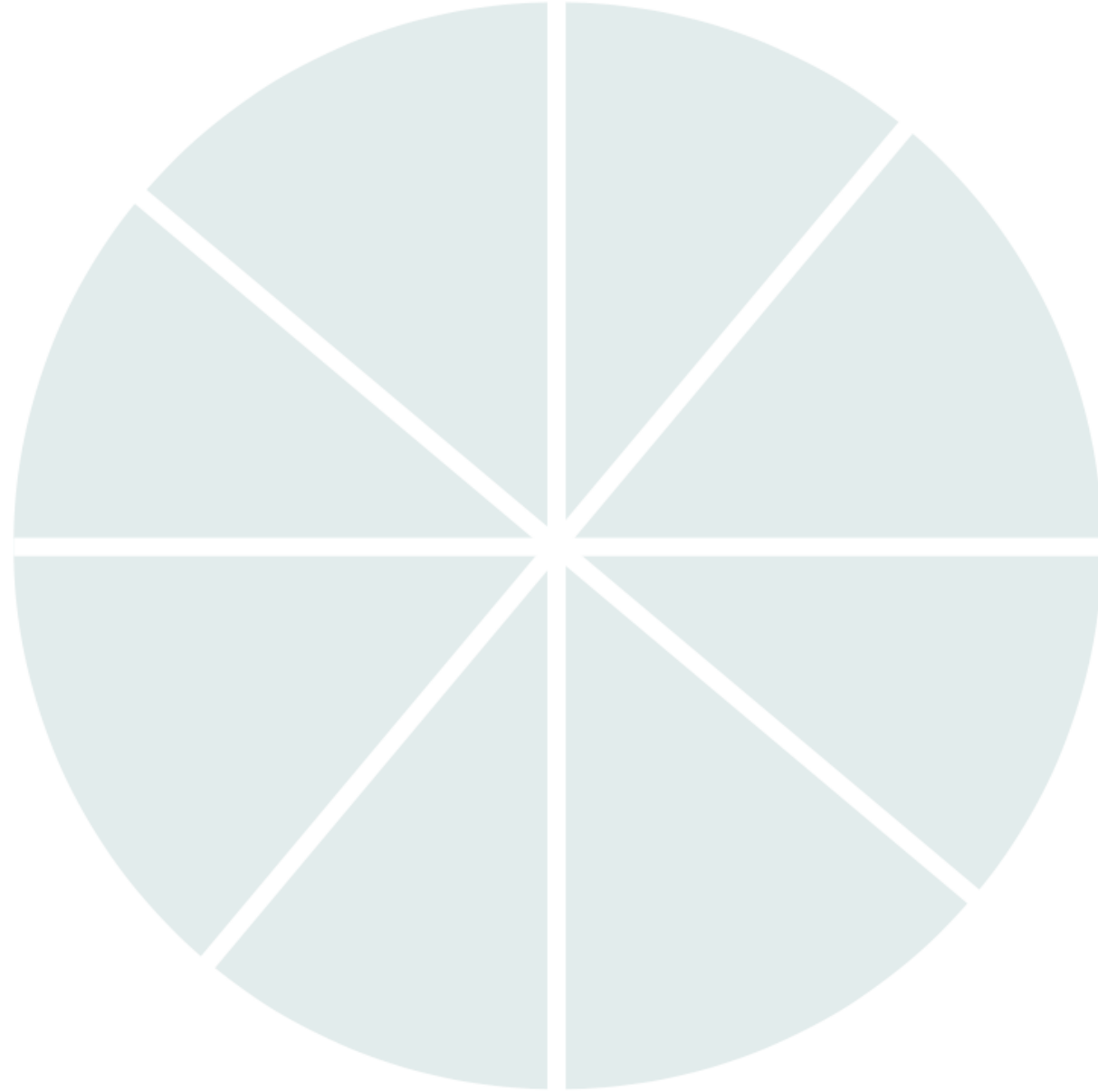
الأطفال وأموثك



أي من هذه الجوانب **أختار** أن أركّز عليه أكثر في النصف الثاني من السنة ؟

ولماذا ؟

وكيف ؟



سنة جديدة
ساره الفالح



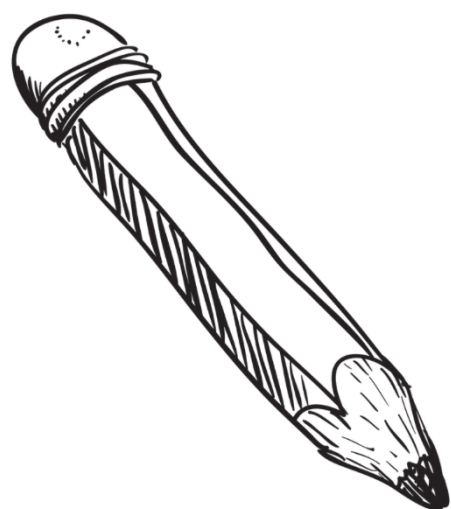


كيف
سأركز عليه ؟

لماذا أريد التركيز عليه
في الستة شهور القادمة

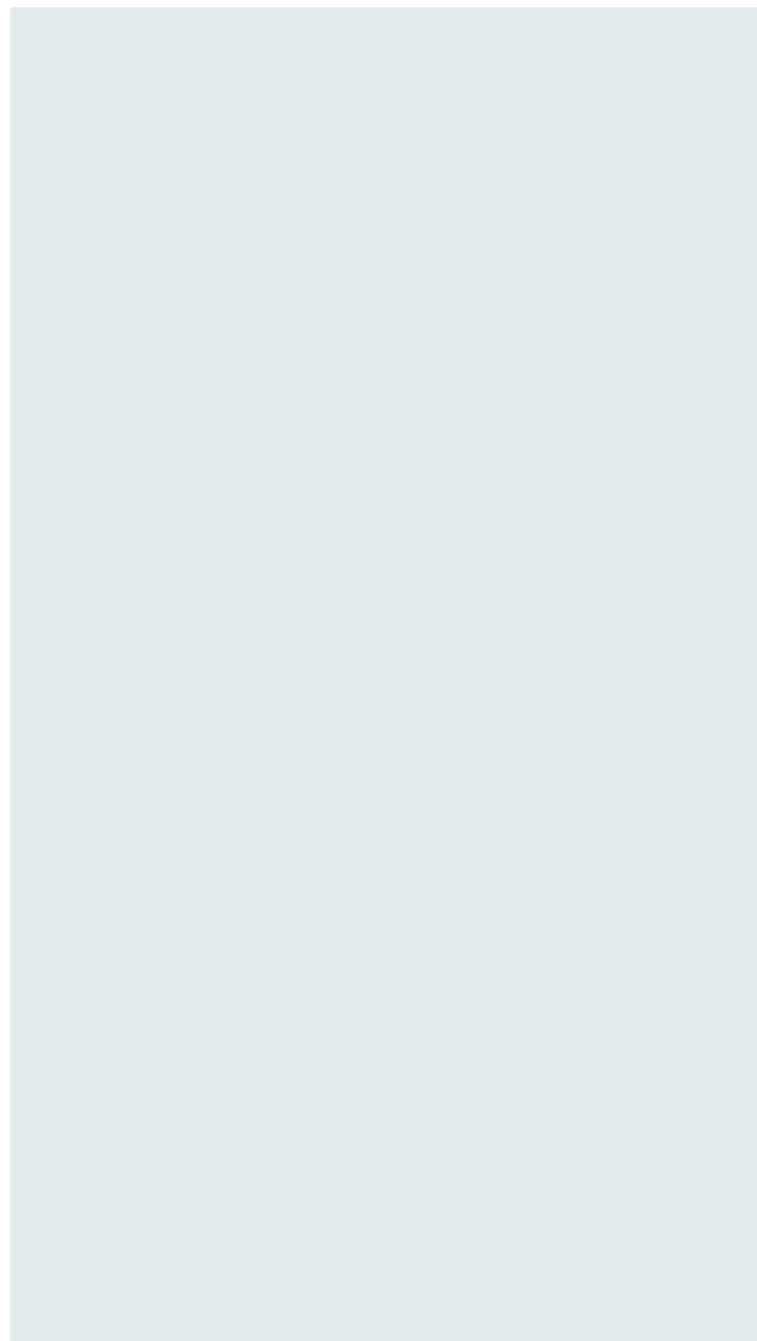
الجانب
الذي أريد التركيز عليه



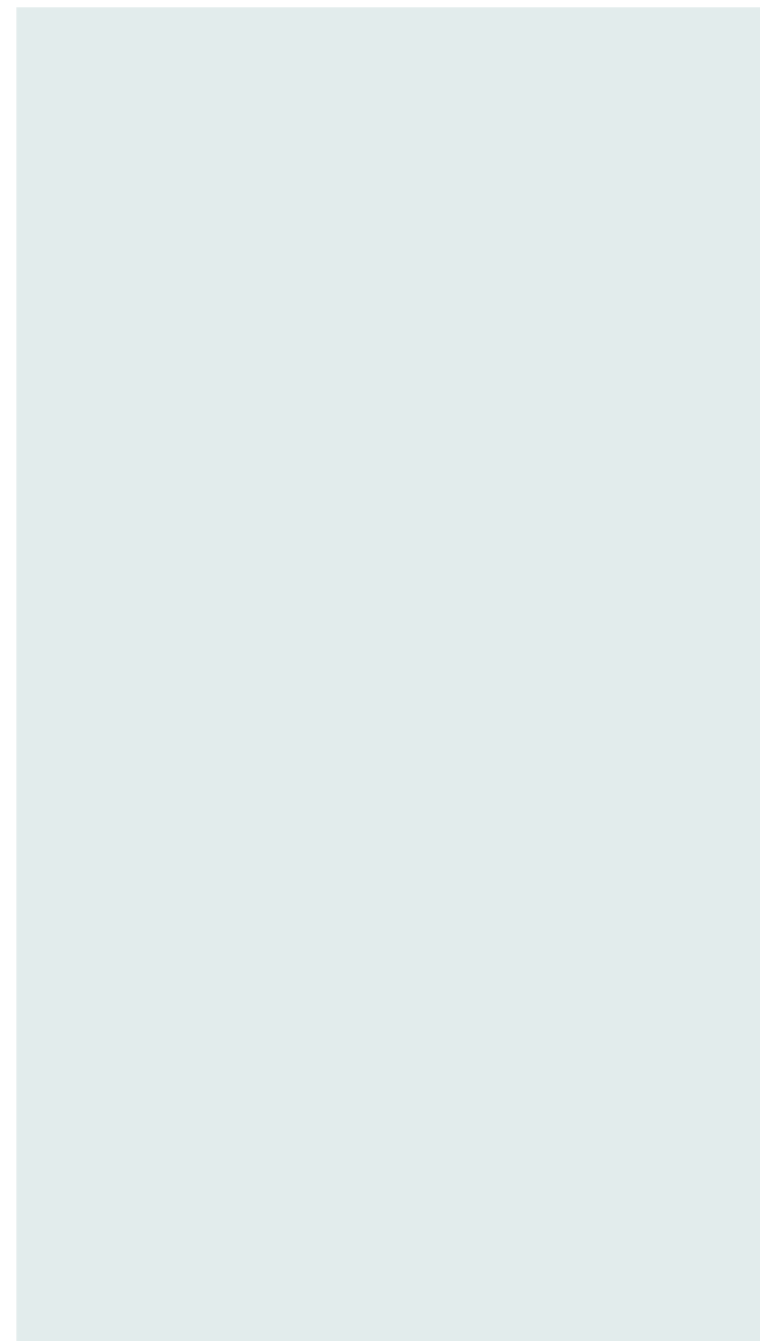


سنة جديدة
ساره الفالح

أهداف صغيرة ممكنة
لـلربع الرابع من السنة



أهداف صغيرة ممكنة
لـلربع الثالث من السنة





ماهو أهم درس من الستة شهور الماضية ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





ماهي المشاعر اللي ودك فيها لـ الستة شهور القادمة ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





مالذي أحتاج لتغييره في نفسي حتى يكون
أدائي / حضوري / تقدّمي في أهدافي أفضل ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





كيف سنبدأ النصف الثاني من هذه السنة ؟

سنة جديدة
ساره الفالح





ماهي أهم استفادة من ورشة العمل بالنسبة لك ؟

سنة جديدة
ساره الفالح



هدية اللي حضرو الورشة ويبون أكثر :

برنامج : نوايا 101 المسجل

سنة جديدة
ساره الفالح





برنامج مكون من تسجيلات ومواد صوتية ومرئية أشرح فيهم كل ما تحتاجين لمعرفته عن
#النوايا - تقودي حياتك بـ إيمان حقيقي وتوكل حقيقي وتحمل حقيقي متوازن للمسؤولية ..

أكثر من ٢٠ تسجيل صوتي ، تتراوح مدة كل منها بين عشر دقائق إلى ساعة ،،

برنامج قصير جداً وعملي جداً ١٠ أيام فقط ،،

سنة جديدة
ساره الفالح



من عناوين المواد :

- قاموس المصطلحات : شرح شامل لكلمات تسمعيها دائماً [تجلي / جذب / نية / هدف ..]
- رغباتك وقود النوايا
- ١٠ فوائد للرغبات
- رغباتك مادية أم روحية ؟
- من ايش ننتبه في ما يتعلق بالرغبات
- تطبيقات للتعرف على رغباتنا من جديد
- لمعرفة نواياك : ابدأي بـ لماذا ؟
- حب / خوف
- كيف نتصرف في نوايانا القديمة ، هل لا زالت تؤثر علينا
- ليش نقول اننا نبي شي ، ونسوي شي ثاني تماماً
- اختصار قانون الجذب
- كيف أتعامل مع نوايا الآخرين لي
- الثمرة تدل على نوعية البذرة
- إذا كانت هذي [فطرتنا] لماذا نحتاج للتعلم عنها ؟
- ٤ خطوات لنصل للإلهام
- قاعدة : كل أشياءك ستجدك
- ٩ عادات لأصحاب النوايا المحققة
- تمرين استكشاف النية
- تحديد تفاصيل الهدف
- النوايا المتعارضة
- كيف نفعل النوايا في حياتنا اليومية كيف أحافظ على تركيزي "اللطيف" على الهدف ؟
- متى أعلن نيتي ومتى أخفيها ؟
- الامتنان والنوايا

سنة جديدة

ساره الفالح





من بكرة الجمعة ٢ يوليو ولادة أسبوع
رح يكون برنامج [نوايا 101] ب سعر خاص
لكل من لا تنتظر السنة الجديدة ل تقترب من نفسها
لكل من تستغل كل الفرص ب امتنان وفرح

وتساب السكرتيرة :
00965 65660624

سنة جديدة
ساره الفالح

