

جسمك ملك من !؟

■ في شباب في العشرينات جاله مرض في معدته كل الأطباء قالوا أن مالوش علاج دخل المستشفى ، واتمنع من معظم الأكل ، قعد شهور لا بيخرج ولا بياكل ودايما خايف.

لحد ما في يوم ، سأل نفسه ايه أسوأ حاجة ممكن تحصل لي الموت ... !؟

فضل يتكلم مع نفسه ...

ويفتكر انه فيه حاجات كتير قوى كان نفسه يعملها لكن ماقدرش

أخد قرار انه يستغل كل لحظه في عمره

فضل يقول لنفسه لازم أحقق اللي كنت بتمناه

حتى لو ليوم واحد وهاموت بعدها أحسن ما أنا محروم من كل حاجة

قرر أنه يسافر ويعمل كل حاجه كان نفسه فيها برغم من
رفض الأطباء

أخذ مسئولية الخطورة على حياته ...

وسافر وكان معاه واحد صاحبه وأوصاه أنه لو مات يدفنه
جنب أهله ...

وأول ما الطائرة اتحركت نسي تعبته وخوفه من الموت ،
وأكل كل الأكل اللى كان محروم منه ، وراح كل البلاد اللى
كان بيتمنى يزورها ...

ولما رجع وعمل التحاليل اكتشف ان صحته اتحسننت ،
والمرض تقريبا خف ...

وبعدها عرف أن الضغوط والقلق والتوتر هم سبب مرضه
• أنت عارف ان جسمك أصدق منك فى كل المواقف ...

بكل بساطة ممكن تقول انك مطمئن ورعشة ايدك بتفضحك
وتبين خوفك .

ممکن تقول أنك مش زعلان لكن رعشة صوتك ودقات قلبك
بتفضحك

• أى تواصل بالكلام بيوصل 7% من رسالتك بس ...

لكن التعبيرات والحركات اللى جسمك بيقولها بتوصل باقى
الرسالة .

• فى كتير مننا كلامهم ، منفصل عن مشاعرهم وعن
أفكارهم

بيبقى كلامك فى حته ، وجسمك فى حته ، ومشاعرك فى
حته تالته خالص ...

كل حاجه منهم بتقول معنى غير التانى وماشيه فى اتجاه
غير التانى ...

وساعات كتير مش بيتقابلوا .

بنحس اننا مهدودين ، جوانا مليون صوت بيتألم ، لكن لو
حد سألنا بنقول اننا كويسين ، بنبدأ نشتكى من المرض
ونلف على الدكاترة ، ومايكنش عندهم أى إجابة ولا علاج
لان العلاج كله فيك ...

أسأل نفسك ...

هو جسمك ملك مين؟! ...

• كل حاجة بتحصل فى حياتك بتوترك وتحسك بالخوف بتسبب بصمة فى جسمك بتمر الأيام والسنين ، وكل حته فيك لسه فاكرة امتى لونها اتغير من الزعل ، وشيل الهم والتوتر ، كل نقطة فى جسمك لها حكاية وتاريخ .

• ماتخليش مشكلة بتمر بيها تقضى على أعصابك وصحتك ... انت بتفقد أعلى ما تملك ... دائماً فكر ايه أسوأ حاجة ممكن تحصل ... حاول تتعامل بهدوء وتحسن من أسوأ حاجة ممكن تحصل ...

70% من الناس اللي بيشتكوا من الأمراض لو اتخلصوا من القلق والتوتر هايعالجوا أنفسهم .

• هاتحسن بهدوء فى مواقف الخوف لو اتخيلت أسوأ حاجة ممكن تحصل ، وحاولت تعمل اللي عليك عشان تحسن منها...

فى كل الأحوال لازم تعرف نفسك ان مش هيه دي اللى
هاتنهى حياتك ...

ماتقصرش انك تعمل اللى عليك ناحية أى حاجة ...

ماتسلمش ملكية جسمك لحد غيرك يتحكم فيه ...