

متحمس ولا خائف؟!

هو انت ليه خائف كده؟

.....

ليه انت فى نفس المكان ؟

.....

ليه خائف تجرب لحسن تفشل؟

.....

ليه خائف تموت؟

.....

دائماً خائف تبدأ ، تلعب ، تشتغل ، خائف من كلام الناس

ليه خايف تجرب أى حاجه انت عايزها ؟

.....

ليه مختار تخاف ؟

• هو انت عارف ان الخوف الحاجه الوحيدة اللى

ها تمنعك انك تعيش الحياة

عمرك جربت لما تخاف تحضن خوفك ...؟!!

هو ليه نفسك فى حاجه وخايف تعملها؟!!

أنت عارف انك مش هاتنجح فى أى حاجه فى حياتك إلا لو

مؤمن بها من جوه قلبك

وشايف انك تستاهلها ...

■ أوبرا المذيعة المشهورة كان كل الناس بتقول انها
سمره وفقيرة وتخينه ومعهدهاش أى حاجه تخليها
تنجح ، بس ده رأى الناس فيها ، لكن هى مؤمنة
بنفسها وحلمها ومش خايفه ، كانت عارفه انها تقدر
توصل للى هى عايزاه ، وفعلاً ثقتها فى نفسها خلتها

تحقق اللى كانت بتحلم بيه ، بذرة حلمها بدأت من
جواها من غير أى خوف وكل العالم قدر يشوف
نجاحها .

• خلى عندك قوة انك تواجه خوفك ، ولازم تعرف انك
الوحيد اللى تقدر تنقذ نفسك .

• انت عارف ان جسمك مايقدرش يفرق بين الخوف
والحماس ، انت الوحيد اللى تقدر تخليه يحول الخوف إلى
حماس.

•

عمرك فكرت انك احساسك بالخوف واحساس
بالحماس بيدو نفس رد الفعل لجسمك.

جسمك فى الحالتين بياخد نفس رد الفعل جواه (ضربات قلبى
سريعة ، ضيق فى التنفس ، عرق ، وجع فى المعدة)
وهنا بيكون جسمك فى حالة وعى ومستنى اللى عقلك
هاينقله لك

لو أنت رايح تركب قطر الموت

لو كنت خايف نفس الأعراض هاتجيك لكن عقلك هایتعامل
بطريقة تانية خالص هايكون فى حالة ذعر وهاتقول مستحيل
أركبه...

لو حاسس انك هاتكون مبسوط ومتحمس هايحصل نفس
الأعراض بالضبط لكن أنت هاتكون متحمس وعايز تعمل كده
بسرعة.

🚦 إيه رأيك لو غيرت طريقة تفكير عقلك

بدل احساس الخوف والقلق ، للحماس والاستمتاع .

لما تحس بالخوف ناحية موقف معين ، ابدأ قول أنا متحمس
أنا قادر ، انت كده بتبعت رسالة لعقلك وبترجم انفعال جسمك
بانه متحمس مش خايف .

🚦 ماتخافش من أى حاجه خوفك مش هايطول عمرك
يوم ، خوفك هايخليك تفشل فى كل حاجه لانك بتنقل
طاقة الخوف لأى حاجه خايف منها حواليك ...

🚦 لو حسيت فى مرة انك خايف جرب تلغى الفكرة
واعمل اللى انت كنت خايف منه وساعتها هاتكتشف

ان مافيش أى حاجة فى الحياة تستاهل انك تخاف
منها .

• ماتخليش يوم يعدى عليك تقول فيه كان نفسى أعمل
حاجة بس ماعملتهاش لانى كنت خايف.

ابدأ اعمل كل اللي انت عايزه دلوقتى ، ماتتأخرش –
انت النهارده أصغر من بكره بيوم اعمل قبل ما الوقت
يفوت ...

• ماتخترش الخوف يسكن جواك . ماتخافش من
المستقبل عشان أنت اللي هاتحدده بتفكيرك.

• خليك عارف ان الخوف بيخليك تتخليل حاجات
مالهاش أى أساس من الصحة ...

• هاتخاف تكمل علاقة مع حد بتحبه ، أصلك خايف
تفشل معاه ،

• هاتمنع نفسك انك تسافر وتشوف العالم ، أصلك
خايف من الطائرة ،

✚ خوفك هايوقف تجارب كثير فى حياتك وهايخلى حاجات كثير فى حياتك تتسرق منك .

- افكر دائماً ان الخوف والحماس هما نفس الاحساس فى جسمك ، انت اللى بتتحكم فى عقلك
هايأمر جسمك بابه !!