

اتصال مع نفسك

انت تعرف نفسك؟

.....

بتحبها ولا زعلان منها؟

.....

عارف طبعها؟

.....

راضى عنها؟

.....

بتوحشك؟

.....

ولا أصلاً مابتجيش فى بالك!

هو انت عارف أن انت مش نفسك ، انت وهى مش حاجه
واحدة تخيل ...!!

● بقالك أد ايه مقعدتش معاها ، ولا أنت مابتقعدش معاها
أصلاً

● طب هو انت مابتقعدش معاها هروب ، ولا خوف من
المواجهة ، ولا خايف من كشف الحساب !

فبتختار تهرب ...

✚ انت عارف انك لو خايف تواجهها تبقى غلطان كل
ما تهرب أكثر كل ما هاتخاف وتوه أكثر

■ هو انت زعلان من نفسك !!؟

طيب ايه رأيك لو اتعلمت تسامحها وتكونوا أصحاب
، أحسن ولا انك تخلق النفور بينكم أحسن ، فهي
تخليك تعمل حاجة غلط من ضعفها وخوفها

ادى لنفسك الثقة والأمان والحرية علشان ماتخدهمش
غصب عنك ، بكل حاجة تضايقتك ...

● ايه رأيك لو تبدأ صفحة جديدة مع نفسك ، هيه
هاتفرح قوى وانت هاترتاح ...

• اتكلم معاها وطمئنها بوجودك جنبها ، ابدأ اتناقش
معاها فى كل حاجة غلطوا فيها

• عرفها ان الغلط أمر طبيعى لكن اللى مش طبيعى انها
ماتتغيرش

وانك عارف وواثق انها هاتتغير وأنت معاها واحدة واحدة
قل لها انك مسامحها ، اعتذر لها عن تقصيرك معاها ...
اطلب منها انها تسامحك ...

قل لها انها جواك وانك محتاج تظمن بوجودها فى كل
حاجه...

قل لها انك بتحبها علشان هى تستاهل تتحب ...

احضنها ، طبطب عليها ، امسح دموعها ، اتعامل معاها
بهدوء ...

خد منها واديها الآمان ، حسسها انك مقدر وجودها وانها
مش تايهه جواك

أول ماتتصالح مع نفسك وتلاقيها ، هاتحس براحة
وسلام وأمان

هتكتشف أن كل حاجة غلط أنتم الاتنين بتبعدوا
عنها بقوة

هاتلاقي نفسك بتعرف بتتعامل مع أخطاء الناس
بهدهوء وعارف ان الإنسان ده غلط بس نضيف
من جوه

حب نفسك هاتحب كل حاجة حواليك ، هي منك
وانت منها

قرب منها وخليكم واحد ...

خدها لقدام لانك انت اللي بتمشيها

قل لها بحبك يا نفسى بصوت على ... صبح عليها كل يوم
الصبح وانت مبتسم

واحمد ربك ان لسه فى عمرك يوم تتصالح معاها