

## هيا أرسمى أحلامك

هل تعلمين ما هى الخطوة لتحقيق أحلامك ؟

الخطوة الأولى لتحقيق الأحلام هى أن ترسم فى الخيال هل تعلمين أن كل الإنجازات الموجودة من حولك بدأت هناك فى الخيال!!! و كانت أحلاماً آمن بها أصحابها.

و كما يقول : والت ديزنى

( كل أحلامنا يمكن أن تحقق إذا امتلكننا الشجاعة لمطاردتها )

أحلامك يا عزيزتى لا بد أن تتحول إلى أهداف و من ثم إلى واقع يجب أن تكون أصلية نابعة من داخلك، تخيلى صورتك فى الشخصية الناجحة التى تتمنى أن تكونى عليها الآن خذي بعض الدقائق وتخيلى أنك حققتى ما تريدين ماهو شعورك الآن؟ ما هو أحساسك الآن؟  
أجعلى حلمك يلمس قلبك وعقلك ويثير شغفك أريدك يا جميلتى أن تتركى لخيالك العنان و كأنك ترسمى حياتك كما تردين ثم على أرض الواقع ابدئي بالأهداف الصغيرة وحولى الحلم الكبير إلى مراحل.

التخيل هو حجر الاساس الذى يبنى عليه النجاح  
فجميع العلماء و عظماء التاريخ اكتشفوا إنجازاتهم العلمية من  
خلال التخيل

هل تعلمين أن التخيل يخلصك من العادات السيئة ؟

بالطبع يا جميلتي، التخيل يفتح لكى الفرصة لكى تتخلصي من  
عاداتك السيئة التى تريدن التخلص منها.

أريد منك الان أن تجلسى فى مكان هادئ فى غرفتك مثلاً استريحي  
تماماً و ابتعدى عن أى ضجيج أو ضوضاء من حولك أقرأي أولاً هذه  
الجزئية وبعدها طبقي الخطوات إذا كنتي تحبين الموسيقى الهادئة قومي  
بتشغيل موسيقاك الهادئة واجعلى درجة صوتها متوسط واسترخي تماماً  
و إذا كنتي لا تفضلين سماع الموسيقى الهادئة إفعلى كل الخطوات عداها  
الآن إجلسي إسترخي إهدأي تماماً، خذي نفس شهيق وزفير  
بهدوء خمس مرات، إغمضي عيناكى و أبدأي فى التخيل الآن.

حددي العادة السيئة التي تريدين التخلص منها  
تخيلي نفسك بأنك تخلصتي منها و حاولي أن تتخيلي الفوائد  
والنتائج التي ستحصلين عليها من جراء التخلص من هذه العادة  
قومي بتصحيح صورتك عن ذاتك وتخيلي الصفات الحسنة في كل  
ما يطور ذاتك الجديدة

