

الفصل ١٣

إيقاعان، ساعتان

في البلد الذي قدمت منه نقول: إن الإيقاع هو روح الحياة،
لأن الكون الشامل يدور على إيقاع وعندما نخرج من
الإيقاع حينئذٍ فقط نقع في المشاكل

Babatunde Olatunji

(قارع طبل نيجيري)

الإيقاع هو التوقيت، هو النبضة ضمن دوراتك (الشخصية) وضمن
النماذج (المحددة) الإيقاع متصل بالوقت. إنه يجري داخلك وخارجك. إنه
تَكَات الساعة، ودقاتها ذات مقدرة كبيرة. واحترام إيقاعك له شأن بالغ
في شعورك بالصحة العقلية.

وفي تمرين لياقتك العقلية سوف تكتشف إيقاعين:

الأول: الإيقاع الشخصي: وهو موجود في التوازن مع أسلوب شخصيتك
الذاتي ومع مقدرتك ومع حافظك. ولكي تعرف توقيتك الذاتي أنت تحتاج
إلى معرفة نفسك وإلى صدق وأمانة شخصية.

والثاني: إيقاع النشاط: وهذا يشف عن المطالب اللازمة لكل نشاط.

كل نشاط يقتضي مقداراً من الزمن مختلفاً.

ذلك أن إنجاز الأشياء يستغرق مقداراً محدداً من الوقت الطبيعي

وهنا ثانية يحتاج الأمر إلى تقويم صادق أمين في تحديد هذا الوقت.

عندما ننظر نظرة أمينة صادقة إلى كرب نعانیه نستطيع أن نرى جلّه نحن نسببه لأنفسنا. نحن نفرط في حجز أنفسنا عقلياً إن لم يكن جسمياً أيضاً، لا نصدق في تقدير الوقت اللازم للعديد من النشاطات اليومية. كم الوقت اللازم للإجابة عن البريد الإلكتروني، للإجابة عن الرسائل الصوتية أو لمساعدة الأطفال في كتابة وظائفهم؟

إذا كنت صادقة أمينة، لا يستغرق الشراء معي عشرين دقيقة أو ثلاثين فقط كما ادعي، إنه يستغرق معي - في الواقع من الباب إلى الباب - خمساً وأربعين دقيقة وعشر دقائق أخرى من أجل تفرغ الأشياء ووضعها في أماكن تخزينها. لم إذن أظل أقول لنفسي سأعود بعد عشرين دقيقة أو نصف ساعة؟ هذا غير سليم. إنه عدم استقامة وصدق ويزيد في الكرب.

افعل الأمر ذاته في البريد الإلكتروني. فلهذا البريد إيقاع وأنا باستمرار لا أتيح وقتاً لإنجازه فأسبب لنفسي كرباً من بخس التقدير وحشر النفس والتخلف في الوقت.

يمكن التفكير في الإيقاع على أنه حركة أو طاقة تتكرر عدة مرات. اعتقد أنك ستدرك ذلك حين تفكر بهدوء كل يوم، ستكون أكثر قدرة على تعرف دوراتك الذاتية في الطاقة ومطالب الحياة والمواقف والمزاج المتقلب ومستويات المهارة والصحة. وستكون أيضاً قادراً على تقدير أفضل لنماذج العمل والعلاقة. وقد تجد نفسك قادراً على تقوية تلك الأمور النافعة لك وتبدأ بتغيير الأخرى بحيث تكون أكثر دعماً لنياتك.

يمثل الإيقاع جزء التقويم الذاتي في لياقة العقل.

❖ الإيقاع الشخصي يشجعك كي تنظر بصدق وأمانة إلى طاقتك وعاداتك وقدراتك.

❖ إيقاع النشاط يسألك أن توفق تلك القدرات واقعيّاً مع الزمن والجهد اللازم لذلك النشاط.

يكون الأمر رائعاً حين تتكافأ متطلبات الطاقة من أجل نشاط ما مع سعة الطاقة عند الشخص. هناك جريان بين الجانبين. مثلاً تتمتع سوزان بكمية كبيرة من الطاقة وهي سريعة جداً في أعمالها وفي نماذج ذكائها. لا تجد أية مشكلة في إنجاز سلسلة من المهمات المحددة التي يطلبها رئيسها منها. ماري أبطأ منها في الاستجابة وفي تقويم كل شيء بتفاصيله وهي تتحرك بتأن وتروّ أكثر وتجد نفس المهمة (التي كلفت بها الأولى) منهكة تماماً في غرضها ومتطلباتها.

إن معرفة صاحب عمل هاتين الموظفتين بهذين الأسلوبين الفرديين عندهما وبالإيقاعات الشخصية عند الاثنتين يجعل الحياة حقاً أقل إحباطاً بالنسبة إليه.

تمرين في التوازن

اغمض عينيك لحظة، خذ نفساً، وتصور ميزان ثقل يشبه ميزان العدالة. تصور نفسك على إحدى الكفتين ونشاطاتك ومتطلباتك على الكفة الأخرى. تصور كيف تبدو الكفتان الآن. ربما غير متعادلتين على نحو ما. إذن أنت لم تقرأ أي كتاب عن استحضار الصحة العقلية إلى حياتك.

تصور الآن أن الوزن يزداد في الكفتين حين تصبح عالماً بإيقاعك الشخصي وإيقاع نشاطك. يمكنك أن تستعمل هذا رمزاً لنفسك لتبقى متوازناً.

الإيقاع الشخصي

نحن بني البشر كل واحد منا يجمع معاً تركيبات مختلفة غريبة للعناصر ذاتها. كل واحد منا له نماذجه الفردية ودوراته. طرق عملنا في الحياة Modus operandi.

❖ البعض أكثر تكيّفاً مع المهمة الموكلة إليهم، آخرون يتخذون طريقة أعم وأكثر انفتاحاً.

❖ يعتمد البعض على حدوسهم ومشاعرهم لكي توجههم، وآخرون يهتدون بما يستنتجون عقلياً من خلال المنطق والتحليل.

❖ البعض يحب السهر إلى ساعة متأخرة من الليل والبعض الآخر ينام في العاشرة.

❖ البعض يفضل أن يبقى وحيداً ومستقلاً تماماً والبعض الآخر يخالط الناس ويعاشرهم ويتبادل الاتصال بهم كل يوم.

❖ البعض أكثر انبساطاً وجزماً واستقلالاً والبعض الآخر أكثر باطنية وهدوءاً وتعاوناً.

❖ البعض سمعي يتعلم أفضل بالسمع والبعض الآخر بصري يعتمد على النظر في تعلمه أو على اللمس.

❖ البعض جيد في مسيرة قصيرة والبعض الآخر مسيرته طويلة.
وفي عداد راكضي الماراتون.

❖ البعض سريعون في الدراسة يقومون المسألة بسرعة ويصلون إلى
الحل بلمح البصر. والبعض الآخر يفضلون طرقاً أكثر تحليلاً واحترافاً.

❖ البعض يحتاج إلى الكثير من التأمين والحيلة والبعض الآخر
متحفز داخلياً.

❖ البعض يخشى المخاطرة والبعض الآخر ينجح فيها.

وأنت من دون ريب لديك شعور شامل بأسلوبك وبتوقيتك وبحوافذك
أو بطرقك المنهجية. كيف يمكنك أن تصف نفسك؟

هل أنت سريع؟ بطيء؟ متهور؟ مترو؟ منطقي؟ حدسي؟ انفعالي؟
تحليلي؟ ستعمل الصفات المذكورة آنفاً لتعطيك فكرة مفيدة.

الهدف هو أن يتماشى أسلوبك مع المهمة التي تقوم بها

وحدك تعرف متى تكون منسجماً مع نفسك ومتى تكون في صراع معها.
إذا كان ثمة وقت محدد لاستكمال مشروع ما فذلك يحفزك على أن
تبقى مستوفزاً لضخ إمكانياتك. أما إذا كان ذلك الوقت المحدد لنفس
المشروع غير واقعي - أو كانت المهارات قاصرة غير مناسبة للمشروع -
فهذا قد يخلق كرباً داخلياً ضخماً يرافقه شعور بعدم الاطمئنان سرعان
ما يطفح بالمواقف السلبية حول لا شيء تقريباً.

❖ إلى أي مدى يكون الضغط لديك مبدعاً ومزوداً للطاقة؟

❖ إلى أي حد يكون الضغط مضاداً للإنتاجية لديك؟

❖ أين هي نقطة عدم التوازن عندك حينما يداهم القلق؟

❖ إلى أي حد يمكنك أن تتحمل؟

كل واحد منا عنده نقطة انهيار. والمظهر الجوهري للحفاظ على سلامتك العقلية هو معرفة أين تكمن نقطة عدم سلامتك تلك.

راقب بعناية تلك النقطة الحرجة بين شعورك بأن كل شيء على ما يرام وشعورك بأنك منهك فاقد السيطرة. وتلك النقطة تتفاوت حسب يومك وطاقتك ومزاجك ودرجة كربك والطعام الذي تناولته ومستوى تمرينك وعلاقاتك وصحة أطفالك ومستوى عملك - ومع أي شيء آخر قد تفكر فيه. لا شيء يبقى على حاله وفوق ذلك هنالك إيقاع شامل ونموذج لشخصيتك وطريقتك في صنع الأشياء.

قدمت لي سيدة مسنة شيئاً مهماً في هذا الشأن حين تحدثت عن نموذج إيقاعها كما يلي:

«الإيقاع هو معرفة ما أستطيع فعله وما لا أستطيع، ما الذي يناسبني وما الذي لا يناسبني.

وأيضاً كم من الوقت يلزمني للقيام بأمر معين.

والآن وقد عشت أكثر من سبعين عاماً أنا مدركة لإيقاعاتي ودوراتي مدركة لترقي طاقتي وصحتي وترديهما، كيف أعمل؟ وما الذي أفعله بسهولة وما الذي أحتاج أن أركز عليه، وأين يحتمل أن أحوار وأرتبك وينسد طريقي. عندي شعور ثابت بمن أكون أنا بأعمق طريقة وأكثرها واقعية. أعرف نماذجي عندما كنت أصغر سنّاً لم أكن أعلم كيف أنظر إلى نفسي بلغة إيقاعات ودورات مختلفة».

لقد عرفت تلك السيدة مواهبها وقصورها وحدودها.

إن أي إيقاع أو دورة لها نموذج. وما أن تحدد نماذجك الشخصية حتى تصبح الحياة أوضح بكثير لك. عندك خريطة طريق بدلاً من أن تهيم دائراً في الارتباك والفوضى. هذا ما يقوم به الوقت اليومي للاستبطان في حياتك.

قال إينشتاين: إن الذكاء هو رؤية النماذج، والصحة العقلية الجيدة تتضمن معرفة نماذجك والتحرك معها نحو أفضل ما تستطيع.

إذا فكرنا في الضغوط على أنها إيقاعات نشيطة فعالة يترتب علينا أن نسأل أنفسنا «كيف أستطيع أن أخلق توازن الطاقة في داخلي وخارجاً عني؟» الجواب: بطريقة واحدة هي أن تكون صادقاً أميناً فيما يخص قدراتك ومقدار الوقت اللازم لإنجاز نشاط معين مختار.

تلعب القيم دوراً مهماً في الإيقاعات الشخصية وتسوِّغ إلى حد كبير الخيارات التي نتخذها، كانت السيدة سو واضحة جداً في قيمها. إنها تحب أن تكون خارج المنزل، وأن تعمل في فريق، و أن تقوم بأعمال طوعية.

«إن قيمي هي التي تملي عليّ ماذا أحب وماذا لا أحب، وماذا أختار، كي أصرف وقتي فيه وماذا لا أختار، أنا لا أقدر حفلات النيبيذ لذا لا أذهب إليها. أنا أقدر علم البيئية لذا أذهب إلى صندوق داعمي شؤون البيئة. إن وصولي إلى الوضوح في قيمي الشخصية ونماذجي هو الذي ساعدني على أن أخلق شعورياً أسلوب حياة له معنى بالنسبة إليّ شخصياً».

لعل عندك من قبل شعوراً بما تحب وبما تكره من أمور، ماذا تقدر وماذا لا تقدر وكيف يبدو شعورك داخل التوقيت وخارجه. إن ما يجب أن تفعله الآن هو أن توسع تلك الدراية للتفكير فيها على أنها أسلوب إيقاعك الشخصي الخاص وحين تبدأ العيش بطريقة أكثر دراية وتوازناً سوف يزداد بشكل طبيعي تناغمك مع إيقاعاتك وطاقاتك.

إن التدريب على الهدوء الداخلي يشجعك على كشف إيقاعك وأساليبك وتقبليها واندماجها من أجل مصلحتك.

الدخول إلى إيقاع لياقة العقل

متى تريد أن تقوم بتدريب لياقة العقل؟ أنت شخص صباحي أم مسائي؟ هل لديك فترة زمنية للهدوء تستطيع أثناءها أن تجلس في سيارتك أو تغلق الباب؟ هل تريد أن تسمع عزفاً موسيقياً أثناء تهدئتك نفسك؟ هل تفضل أن تقضي معظم وقت تدريبك مسترخياً ومتابعاً أنفاسك أم متصوراً تصوراً مبدعاً أو مسجلاً بالكتابة الإيجابية وتأكيداتك؟

إن معرفة إيقاعاتك الشخصية مهمة لك لكي تستطيع أن تخطط للقيام بعمل عقلك الداخلي في أفضل وقت شخصي عندك للتركيز الداخلي وللتفكير متحرراً من المداخلات الخارجية. قد لا تكون قادراً دائماً على تهدئة الأمور من حولك، ولكنك تستطيع بشكل عادي أن تخلق هدوءك الذاتي الداخلي في عقلك وفي قلبك. قالت سيدة: إنَّها بعد التفكير في أسلوب إيقاعها الشخصي وصلت إلى نتيجة هي إنها مع أسلوب حياتها الناشط كان إيقاعها الرغبة في تدريب عقلها «أوقاتاً مختلفة أثناء النهار وأثناء الليل (دون تحديد وقت معين) والأمر الوحيد

المنتظم في ذلك أني أقوم بالتهدئة الداخلية كل يوم شعورياً بطريقة محددة ولمدة محددة.»

تمرين إيقاع شخصي

ابدأ بأن تغدو ملماً بإيقاعاتك الشخصية المختلفة وذلك بأن تفكر بهدوء في مختلف السرعات والإيقاعات المطلوبة في يومك وفي حياتك بشكل عام. وبعد انقضاء أسابيع قليلة تالية راقب بنشاط الخيارات التي اتخذتها. قد ترغب في الاحتفاظ بدفتر تسجل عليه كتابة أو ترسم خريطة لإيقاعاتك الشخصية المختلفة ولقيمك ودوراتك حين تغدو ملماً بها. ابدأ بأكثر المناطق وضوحاً في حياتك: وهي الأمور المادية الطبيعية:

- ❖ عندما تنظر إلى حياتك ما هي الأمور التي تفضلها؟
- ❖ ماذا تؤثر أن تأكل ومتى؟
- ❖ هل أنت سريع الخطأ أم بطيء الحركة؟
- ❖ هل تتحدث كثيراً أم أنت في الجانب الأكثر هدوءاً؟
- ❖ هل يغلب عليك الكرب أم الاسترخاء؟ وكيف تتناوب الحالتان؟
- ❖ أي أوقات النهار هي المثلث لديك؟
- ❖ في أي أوقات تبدأ بالشعور بالتعب، بالجوع، بعدم الراحة، بفقدان الطاقة؟
- ❖ أي نوع من النشاط تفضل؟
- ❖ هل تميل إلى التعامل مع الناس أم تفضل البقاء وحيداً؟

❖ ما نوع الإيقاعات التي تجربها في مزاجك العام وفي استشرافك للحياة؟

❖ هل يغلب عليك الشعور بالتوقعات الإيجابية أو يغلب عليك الشعور بالخوف والانعزال؟

❖ هل تشارك بنشاط في فعاليات أو في شكل من أشكال الفنون أم أنك مراقب سلبي تفضل أن تقرأ أو تشاهد الأفلام؟

❖ هل ترغب أن تكون على الأغلب مع الأطفال أم مع الحيوانات أم مع الرجال أم مع النساء أم مع كبار السن؟

هذه الأسئلة تجعلك تشرع في التفكير. تذكر أن كونك منتهياً لنفسك وتعيش نماذج إيقاع حياتك هي عملية معرفة تستمر مدى الحياة. إنك سوف تستمر في التغيير.

إيقاع النشاط

من المهم في الواقع تقويم كل نشاط فردي وتقويم إيقاعه الذاتي الطبيعي الملازم له. اعلم ماذا تتولى من أمر أو ماذا تواجه.

هناك فرق بين سباق سريع قصير وبين الماراتون. لا تخلط بين الاثنين. إيقاع لعبة الغولف يختلف عن إيقاع لعبة كرة اليد. إيقاع الانطلاق في هواية جديدة يختلف عن إيقاع الشروع في عمل تجاري. إيقاع تربية طفل يختلف عن العناية بكلب. وجميع المقاولين يعرفون أن متطلبات الطاقة تتفاوت وتختلف بين أن تكون أنت مؤسساً لعملك أو حين تعمل لحساب أحد غيرك من الناس.

إن تحليل توقيتك يساعدك ألا يزداد تثبط عزيمتك أو تُرهق بالتفكير في أن أمراً سوف يحدث أبكر مما هو متوقع. إن دورة الشفاء من حادث يتطلب علاجاً فيزيائياً للعضلة التي يُعاد تأهيلها يختلف إلى حد كبير عن دورة الشفاء من الأنفلونزا. إذا هيأت نفسك عقلياً من أجل مسيرة طويلة تستطيع أن تضبط طاقتك وموقفك على نحو أفضل محتفظاً بتوقعاتك في حقل الواقع.

حين تتصور وتؤكد إنجازك الناجح لمختلف الفعاليات المتكررة سجل ملاحظة حول ما تحتاجه كل فعالية فردية من توقيت وإيقاع. ثم استخدم هذه المعرفة لمصلحتك.

قالت أستاذة كانت تعمل في برنامج مكثف لتحصل على شهادة إدارية: «أعلم أنني أضفت كريباً كبيراً لنفسي لأنني لم أدرك الدورات الصعبة والمطلوبة التي يستلزمها هذا البرنامج. فكرت أنه كان ينبغي عليّ أن أفهم في الواقع أن عليّ أن أتهياً عقلياً على نحو أفضل لهذا البرنامج. لقد ظننت على نحو ما أن بوسعي أن أقوم به بشكل أسهل مما فعلت».

عندما نخطئ في تقدير متطلبات النشاط وتوقيته وإيقاعه نزيد بشكل جوهري كريبنا وفرص الفشل والسقوط. هنا يساعدك تصور خريطة شاملة للنشاط على تقدير إيقاع النشاط الشامل.

اجلس وركّز كلا نوعي الذكاء عندك التحليلي والحدسي على التصور الشعوري للمراحل المتعددة للنشاط الذي تركز عليه. تصور كل ارتفاع أو انخفاض متوقع وتصور السرعة وأوقات التمديد والإبطاء المطلوبة. أجر

كل ذلك في عقلك كأنه فلم مسجل. استعمل خيالك ومعرفتك معاً لتخلق صوراً وتوقعات توقيت لذلك النشاط.

إذا عرفت الإيقاع الطويل الأمد لتربية طفل فسوف تعلم أن عمر السنتين وكذلك مراحل المراهقة هي مراحل صعبة ولكنها ليست صعوبات تمتد مدى الحياة. بالرغم مما قد تشعر به في تلك الأوقات! هذه الدراية الشاملة تتيح لك أن تخطط على نحو أفضل وتحافظ على نظرة صحية إلى تلك الأوقات الصعبة التي لا يمكن تجنبها. إن معرفة الأمور فكراً لا تضمن أحياناً أن تجعل كل شيء أسهل في وقته. ولكن تذكير نفسك بالصورة الكبيرة هو الأمر الجيد التالي ذلك أنه في لحظات التأمل الأكثر سلامة ورشداً وهدوءاً يتم التركيز على وجهة نظر أوسع وأشمل. يشرح هذان التعليقان في الورشة الاستعمالات المختلفة للإيقاع:

«أمضي في الصباح دقيقتين أو ثلاث وأنا أتصور النشاطات المعروفة والمطالب في يومي. أية مطالب سأواجه اليوم؟ أين عليّ أن أذهب مسرعاً وأين بوسعي أن أكون بطيئاً؟ يساعدني هذا على أخذ فكرة عن إيقاع يومي».

«يساعدني حقاً أن أستعمل فكرة الإيقاعات عندما أفكر في الناس. أحاول أن أخذ فكرة عن إيقاع الطاقة بين الآخرين وبينني. إذا كان عندي مشكلة مع أحد الناس أرى ومضات حمراء تذكرني أن عليّ أن أتأمل وأتنفس. إذا كان لي علاقة طيبة مع شخص آخر أرى تياراً أزرق وأعلم أنني سأحتاج إلى حد أقل من الطاقة هناك».

عندما تحتفظ في ذهنك بأن النمو الشخصي والتطور هما عمليتا اكتشاف تستمران مدى الحياة يقل ميلك نحو التثبط بإفراط حين تكون الأمور صعبة. لا بد من توقع بعض التثبيط في أوقات مختلفة من الحياة، فذلك جزء من العملية. يعطيك فهم المتطلبات الشاملة لطاقتك وسيلة أخرى تساعدك على التحرك في الأوقات الصعبة.

حين أستمع إلى الموسيقى - الكلاسيكية أو الجاز على وجه الخصوص - أسمع الإيقاعات تزداد وتتمو بشكل أكثر حدة ويتبع ذلك خطأً أبطأ قبل أن تعود الموسيقى إلى السرعة ثانية. على هذا النحو أصور لنفسي نموذج إيقاعي في الحياة.

إنها لموهبة عظيمة أن تفهم كيف تنمي داخلك من أجل الحياة. وهذا التوجه الطويل الأمد يساعدك على أن تكون أقل تثبيطاً وأكثر صبراً مع نفسك حين يكون نموذج الإيقاع «خارج التوقيت» وحين يتصاعد الكرب.

تمرين إيقاع النشاط

❖ أن تقوم إيقاع نشاط في حياتك معناه أن تكون عارفاً بوعي المراحل المختلفة الملازمة لدورته. ابدأ بنشاط معتاد في يومك كالرياضة التي تقوم بها أو إيقاع علاقة ما. إن البدء بشيء تعرفه جيداً يجعل إدراك إيقاعاته أكثر سهولة. واستعمل بأناة التفكير التصوري والوصفي لتجتاز عقلياً كل المراحل كأنها فلم مسجل. جرب الأوقات الأكثر بطئاً واللحظات الأكثر تطلباً، جرب أوقاتاً تشعر أنك تسيطر فيها وأوقاتاً تشعر فيها بأنك أكثر كريباً. شاهد ألواناً وإيقاعات طاقة ونماذج. علم نفسك أن تفكر بهذه الطريقة الجديدة.

❖ النقر مع إيقاع الموسيقى والرقص طريقة عظيمة لكي تغدو عارفاً لا بإيقاعك وحدك بل أيضاً بتغيرات الإيقاع ضمن الموسيقى. ولتشعر بذلك حقاً حاول أن تنقر مع سماعتك لتسجيل فيه أسلوب القرع على الطبل الشائع في أفريقية أو في جزر الكاريبي.

إيقاع ثالث: إيقاع وفق نموذج

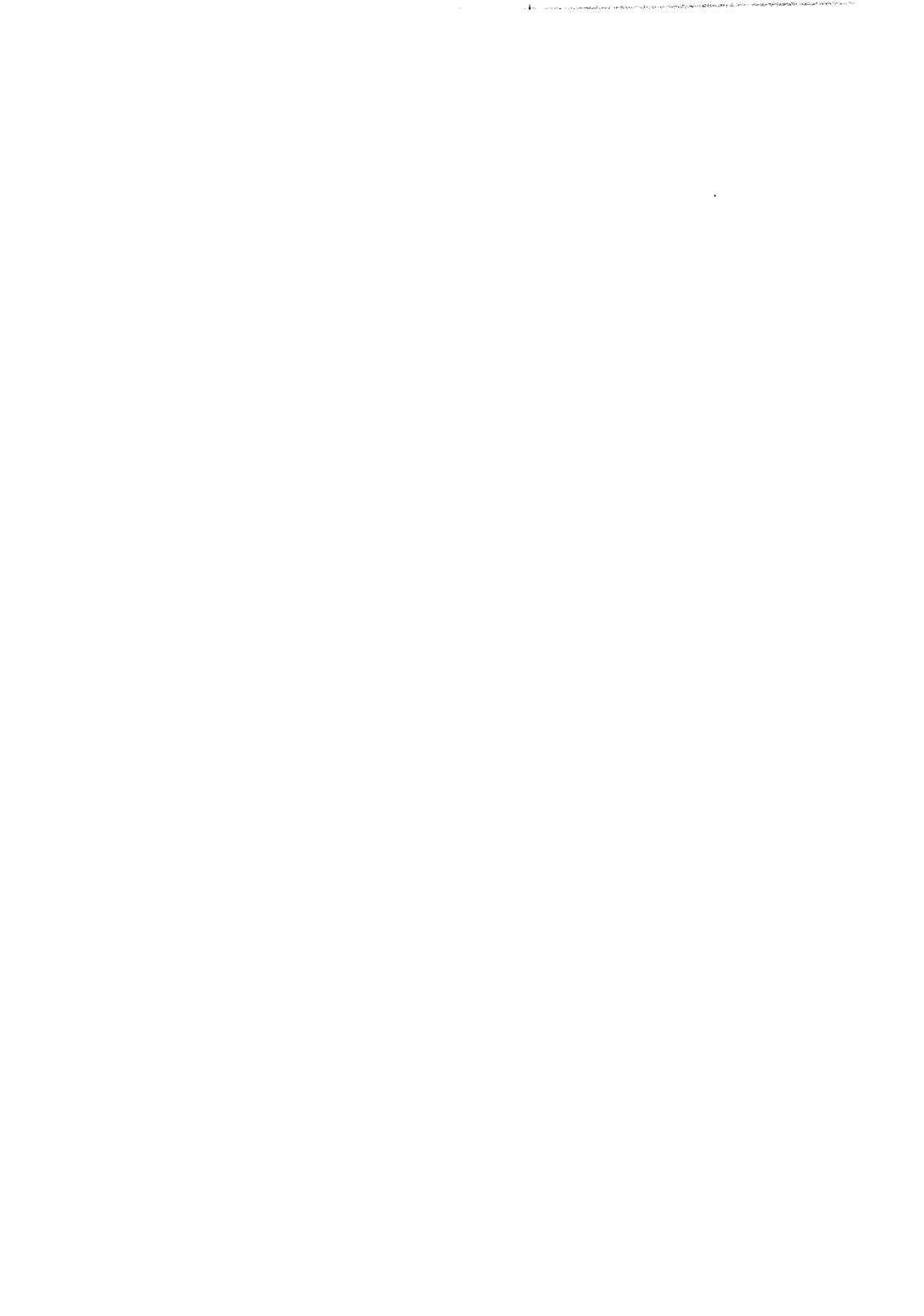
نعلم أن التكرار وقدرة التداعي تساعدان على دفعنا إلى حالات عقلية مختلفة. ولنماذج الإيقاع الصوتي طريقة غريبة رائعة في إحداث وإرساء تعلم جديد. وباستعمال أصوات معينة أو مشمومات أو مناظر أو عوامل محيطية أخرى تستطيع أن تحدث بعض المشاعر التي تساعدك على العمل بشكل أكثر نجوعاً وبجهد أقل.

أي نوع محيط يعزّز التعلم والتغير عندك؟ اقرأ نفس القرارات الموحية كل يوم مدى شهر أو حوالي ذلك وانظر كيف تشعر. إن جسمك وعقلك ينطلقان للتحرك بصورة أسرع نحو حالة الاسترخاء. معظم الناس يرون أن ذلك حقيقة واقعة.

بيروي هاري أن طبيبه نصحه بشراء شريط مسجل لإنقاص الضغوط عنده يقول: «أحببت هذه النغمات في الشريط كثيراً ولذا صرت أستعملها نقطة انطلاق في كل جلسة تأمل أقوم بها. أستطيع أن أشعر بجسمي يتخلص من التوتر وعقلي يسترخي حالما آخذ أول نَفَس وأسمع أول دقيقة من الشريط. أظن لأني تعودت عليه جداً الآن أصبح في عقلي مرتبطاً بالسكينة».

تمرين إيقاع وفق نموذج

إن معرفة تلك الدندنة المألوفة ستصبح مرتبطة بالاسترخاء، فاختر تسجيلاً تريد أن تستعمله في الشهر التالي أو نحوه ليكون باعث الاسترخاء المهدئ لديك. انظر إن كنت تجد نفسك مسترخياً بسرعة أكبر إذا بدأت تربط هذه النغمة الخاصة بوقت تأملك وراحتك.



ملاحظات إلى نفسك

