

ملحق

العبارات الإيجابية التي يقترحها المدرب

الفصل الخامس: العبارات	(أنا) لائق بدنياً.
الإيجابية للياقة البدنية	(أنا) فاعل.
الخطوة الأولى	- البنية البدنية:
(أنا) أتمتع بلياقة بدنية.	(أنا) رياضي.
(أنا) إنسان نشط.	(أنا) نشيط.
(أنا) قوي.	(أنا) في صحة جيدة.
(أنا) فاعل.	(أنا) ممتلئ نشاطاً.
(أنا) معافى.	(أنا) ممتلئ حيوية.
(أنا) مرن.	(أنا) أنبض بالحياة.
(أنا) مليء بالحيوية.	(أنا) ممتلئ حماساً.
- القدرات البدنية:	- صورة الذات البدنية:
(أنا) أتدرب.	(أنا) جذاب.
(أنا) قوي.	(أنا) إيجابي.
(أنا) مرن.	(أنا) قادر.
(أنا) رشيق.	(أنا) متسق.
(أنا) متناسق.	(أنا) معافى.

(أنا) واثق. (أنا) جيد.

(أنا) ماهر. (أنا) معجزة.

(أنا) متحمس.

الفصل السادس: العبارات

الإيجابية للياقة الاتجاهية

الخطوة الأولى

(أنا) أنجز.

- التطبيق الاتجاهي: (أنا) أسعى وراء تحقيق أهداف حياتي.

(أنا) شغوف بالحياة. (أنا) ناجح.

(أنا) شغوف بالغاية التي وهبها (أنا) مؤثر.

الله لي. (أنا) موهوب.

(أنا) أسعى لتحقيق أهدافي في الحياة. (أنا) أبني تراثاً.

(أنا) أحرز تقدماً. (أنا) شغوف بالغاية التي منحني

(أنا) محب لجيراني قدر محبتي الله إياها.

لننسي. - الموهبة الطبيعية الاتجاهية:

(أنا) أحدث تغييراً. (أنا) موهوب.

(أنا) أبني تراثاً. (أنا) ذكي.

الفصل السابع: العبارات (أنا) أتعلم.

الإيجابية للياقة الغذائية (أنا) معطاء.

الخطوة الأولى (أنا) مفيد.

(أنا) أكل الطعام المناسب. (أنا) فائز.

(أنا) أكون جسماً صحياً. - السلوك الاتجاهي:

(أنا) أشرب كمية كافية من الماء. (أنا) أراعي الآخرين.



- نمط الحياة الغذائية:
(أنا) أتناول الطعام على نحو مناسب.
(أنا) أتناول الأطعمة الطازجة.
(أنا) مسرور.
(أنا) أتناول حصصاً ذات أحجام مناسبة.

- الموقف الغذائي:
(أنا) سعيد.
(أنا) صبور.
(أنا) أشعر بالرضا.
(أنا) إيجابي.
(أنا) أشرب ما يكفي من الماء.
(أنا) أنقي جسدي.
(أنا) أحافظ على الخلايا لدي سليمة.
(أنا) أحافظ على جسدي سليماً معافى.

الفصل الثامن: العبارات

الإيجابية للياقة العاطفية

الخطوة الأولى

- الإشراف الغذائي:
(أنا) فرح.
(أنا) وفي.
(أنا) صانع سلام.
(أنا) شاكر.
(أنا) إنسان ذو قيمة.
(أنا) محب.
(أنا) أضع الآخرين أولاً.
(أنا) أتحكم فيما أتناوله من طعام.
(أنا) أراقب ما أتناوله من طعام.
(أنا) مضيف جيد لجسدي.
(أنا) أخطئ وجباتي.
(أنا) أقوم بإجراء اختيارات حكيمة من قائمة الطعام.
(أنا) أبتاع أطعمة جيدة.
(أنا) أحصل على المواد المغذية المناسبة.
(أنا) أضع الآخرين أولاً.
(أنا) أضع الأدوات العاطفية:
(أنا) سعيد.
(أنا) واثق.



الفصل التاسع: العبارات	(أنا) مسالم.
الإيجابية للياقة العقلية	(أنا) ذو قيمة.
الخطوة الأولى	(أنا) مضياف.
(أنا) أفكر أفكاراً نقية.	(أنا) لطيف.
(أنا) أتحمل مسؤوليّة أفكارِي.	(أنا) مبارك.
(أنا) أفكر في الحلول.	- الصفات العاطفية:
(أنا) أفكر أفكاراً نبيلة.	(أنا) متوازن.
(أنا) أتحدث على نحو إيجابي.	(أنا) صانع سلام.
(أنا) أتعلم أشياء جديدة.	(أنا) أمدّد المساعدة.
(أنا) أحفظ عبارات ملهمة.	(أنا) أسعى.
- الإعداد العقلي:	(أنا) حلالّ للمشكلات.
(أنا) أفكر في الأفكار المناسبة.	(أنا) مؤمن.
(أنا) أفكر في الأفكار النبيلة.	(أنا) إنسان يسعى إلى التوافق.
(أنا) أفكر في الأهداف على نحو إيجابي.	- نمط الحياة العاطفية:
(أنا) أفكر في الحلول.	(أنا) ممتلئ فرحاً.
(أنا) أفكر فيما هو أفضل لعائلتي.	(أنا) ممتلئ حكمة.
(أنا) أفكر فيما يضيف الجودة إلى حياتي.	(أنا) محب.
(أنا) أفكر في كل ما هو حقيقي.	(أنا) بركة للآخرين.
- نمط الحياة العقلية:	(أنا) أضع الآخرين في المقام الأول.
(أنا) أفكر فيما هو جدير في الشاء.	(أنا) حر في حب الآخرين.
(أنا) أحفظ عبارات ملهمة.	(أنا) أعبّر عن الإيمان.



(أنا) أعربل أفكارى.

(أنا) أتطلع إلى الجانب المشرق.

(أنا) أقرأ كتباً ترقيني.

(أنا) أتعلّم شيئاً جديداً.

(أنا) أطور مهارات فكرية جديدة.

- التأثير العقلي:

(أنا) مسؤؤل عن حياتي الفكرية.

(أنا) أفكر في الممكن.

(أنا) أتكلّم على نحو إيجابي.

(أنا) أعرب عن الثناء.

(أنا) مبدع.

(أنا) قدوة إيجابية.

(أنا) فائز.

(أنا) أتوكل على الله؛ ليسيرني.

(أنا) أنصت إلى الله.

(أنا) مسير من الله كل يوم.

(أنا) أشكر الله.

(أنا) أطيع أوامر الله.

- نمط الحياة الروحية:

(أنا) أعبد الله من كل قلبي.

(أنا) أسير بفعل الإيمان.

الفصل العاشر: العبارات

الإيجابية للياقة الروحية

الخطوة الأولى

(أنا) شخص محب.

(أنا) أعبد الله من كل قلبي.

(أنا) شخص مصليّ

(أنا) ممتن لنعم الله.

(أنا) مسير تقودني الروح القدس.



- | | |
|---------------------|-------------------------|
| (أنا) طاهرة. | (أنا) مسالمة. |
| (أنا) سليمة معافاة. | (أنا) إيجابية. |
| (أنا) صديقة جيدة. | (أنا) مهيمنة على الوضع. |
| (أنا) قدوة إيجابية. | (أنا) لطيفة. |

