

6

القوة الجسدية

من يملك الصحة يملك الأمل، ومن يملك الأمل يملك كل شيء.

مثل عربي

التواصل مع أجسادنا

كل واحد منا يوهب جسداً عند الولادة. إنه خاص بك ولا مثيل له - والوحيد الذي تتاله. سيمنحك جسدك متعة كبيرة وسيأخذك عبر تجارب وأحاسيس مختلفة عدة خلال دورة حياته. أنت مسؤول عن هذا الجسد. ويعتمد مدى استفادتك منه وبمقياس كبير، على العناية التي توليها إياه.

أجسادنا هي الدعامة الأساسية للصحة، والقوة، والتحمل، والجمال، والرشاقة، والإدراك الحسي، والاكتفاء الجنسي، وأكثر كلمة «صحة» بالذات كثير. فجميع قوانا الأخرى تعتمد على ذاتنا الجسدية تعني الشامل. بوصفها مأوى، والجسد الذي يحظى بنمو جيد ورعاية جيدة لديه القدرة على توليد الطاقة الجسدية التي تفتح

أمامنا باب اختبار الكثير من مباحج الحياة. فنحن نستخدم عيوننا لنرى الناس الذين نحبهم، غروب شمس بلونه البرتقالي، ووردة جميلة أو جبلاً مهيباً. نحن نستخدم أذاننا للتعرف على بكاء طفل، وللاستمتاع بالموسيقى ولسماع أحد ما يقول «أحبك». إننا نشم رائحة كعكة تفاح، زهرة، رائحة مألوفة لشخص عزيز على السترة. ونحب لمسة العناق، والراحة التي يمنحها التدليك، ودفء طفل نضمه قريباً من صدرنا. كما أن التذوق يمنحنا متعة الطعام والشراب، وإطفاء الظمأ بماء عذب بارد، والأحاسيس البهيجة التي ترافق الأطعمة الخفيفة مثل الفشار، والبيتزا والسجق.

نماذج الجسد

هنالك عناصر عدة تتجمع معاً لتولّد قوتك الجسدية. صحة جيدة، وجسد فاعل ومفيد، ومظهر شخصي حسن وطبيعة حسية وجنسية سليمة.

القوة الجسدية: مؤشرات نفاذ القوة

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

— أنا غالباً ما أشعر بتعب شديد.

— أنا أجد نفسي أكل كثيراً.

— أنا أتناول الكثير من الطعام غير المغذي.

— أنا غالباً ما أشرب الكثير من الكحول.

— أنا أشعر بأنني مشغول جداً أو متعب جداً لأمارس الرياضة بشكل منتظم.

— أنا أجد نفسي مشغولاً جداً لكي أرتاح وأستعيد نشاطي.

— أنا أجد أسباباً لعدم التوجه إلى مركز المدينة أو أخذ إجازة حقيقية.

— أنا متعب جداً أو مشغول جداً عن ممارسة الجنس.

— أنا أرجئ زيارات عيادات الأطباء والأسنان.

— أنا لا يعجبني الشكل الذي يبدو عليه جسدي.

الأجساد التي نتلقاها عندما نولد تأتي في عدة أحجام، وأشكال
الثروة الأولى هي وألوان. فالجينات تقرر لون جلدنا، وعيوننا وشعرنا. إن
مقدار عنايتنا بالأجساد التي نحصل عليها، يقرر على
الصحة.

– رالف والدو ايمرسون آية حال مدى الفائدة التي ستعود بها علينا. ولو كان
الحظ قد حالفنا، لتعلمنا مبكراً كيف نغذي ونروض أجسادنا لإيصالها
إلى أقصى طاقاتها الكامنة. وفي حال لم نكن على هذا القدر من
الحظ لكان علينا أن نتعلم هذه الدروس بأنفسنا، في وقت إضافي
للحفاظ على صحتنا.

نستطيع أن نفكر بأنفسنا باعتبارنا أصحاء أو غير
أنا فقط أستطيع تغيير حياتي. لا أحد بإمكانه
أصحاء. أذكر منذ سنوات عدة عندما تم تشخيص
إصابتي باثنين من الأمراض الخطيرة في يوم واحد.
أن يفعل ذلك من أجلي. – كارول بيرنت

القلب، أي مرض في القلب. لم أشعر بأي أعراض. كنت ذاهبة فقط
لإجراء فحوصي الطبية السنوية. وحتى ذلك اليوم كنت
لا يستطيع الإنسان أن يفكر جيداً، أو أن يحب
أعتقد وأحيا كما لو أنني في صحة تامة. في الحقيقة
جيداً، أو أن ينام جيداً كنت قد ذهبت إلى منتجع صحي قبل ذلك بأسبوع،
ما لم يكن قد أكل جيداً. ومارست رياضة ركوب الدراجات مسافة ستة وثلاثين
– فيرجينيا وولف ميلاً مع شعوري بأنني في حالة جيدة جداً، وبأنني
مسؤولة بشكل كبير عن حياتي.

الحياة قد تكون صعبة على جسد ما

الحياة تحدث لنا جميعاً. فسوف تكون هناك حوادث، وأمراض، وتقدم في السن وأحداث خارج سيطرتنا، ومهما يكن وكما تقول الكاتبة جوان بوريسنكو «الحياة مليئة بالتغييرات» وقدرتنا على التأقلم مع هذه التغييرات أم لا، هي التي ستقرر ما إذا كنا سنتعايش مع الوضع أم أنه سيتغلب علينا، وما إذا كنا سنتصرف بضعف أم سنكون متفائلين. فالناس الذين يشعرون أنهم يتحكمون في الحياة يستطيعون تحمل مقدار هائل من التغيير بل ويتطورون معه.

مصادر الطاقة، الرياضة والمظهر الحسن

إن الأطعمة التي نتناولها والرياضة التي نمارسها سوف تؤثر بقوة في آلية عمل أجسادنا وفي كمية الطاقة التي ستكون متوفرة حتى نستمتع بحياتنا. فهل سنقدم لأجسادنا الطعام الذي يُولد الطاقة أم الذي يستنزفها؟ هل سنحول كل الطعام إلى طاقة، أم سيكون هناك إفراط سيتحول بدوره إلى دهون عصبية، مثلما هي متاحة أمام أي شخص آخر. ويتسبب في مشكلات صحية؟ إن التغذية الجيدة مسؤولة. ومن الضروري أن نمضي وقتاً في تعلم كيفية تزويد أجسادنا بالتغذية الملائمة. وحتى إن الوقت الذي نستغرقه لكي نأكل بشكل تحدياً. هل نتخذ خيارات جيدة أم أننا ببساطة نختر الأنواع الأسهل والأكثر إغراء؟ فإذا ما

إن تجارب الشمولية

متاحة للأشخاص الذين

يعانون مرضاً مزمناً أو

مشكلات ذات منشأ

عصبي، مثلما هي متاحة

أمام أي شخص آخر.

- كاتب غير معروف

قمنا بخيارات هزيلة سيكون علينا أن نعاني من عواقب زيادة الوزن أو ضعف صحي. فالطعام الصحي، على أية حال، يولد قسماً كبيراً من قوة الشخصية.

تتطلب أجسادنا كذلك وتتجاوب بشكل إيجابي جداً مع الرياضة التي تولد فينا إحساساً بالرضا وبأننا في أحسن حال. وهناك وسائل عدة لممارسة التمارين ابتداءً من المشي، والركض، والسباحة والتدريب في المراكز الرياضية إلى اليوغا والأيروبكس، والرقص حتى أعمال الحداثق - أي كل شيء ييقك نشيطاً.

أنا أحب بشكل خاص التمارين الرياضية التي لا تطلق طاقة إيجابية فحسب، وإنما تعطيني أيضاً شعوراً بالبهجة. فقد تعلمت أنني مدينة لجسدي بتمرين إذا ما كنت أتوقع منه أن يكون مصدراً للطاقة يمكن التعويل عليه. ولهذا السبب التزم بإجراء تمارين رياضية لمدة خمسة أيام في الأسبوع، بل وكل يوم في حال كنت أرغب في إطلاق المزيد من القوة. عندما نأكل جيداً ونتمرن بانتظام فمن المرجح أن نصبح أصحاء وأن نظل كذلك. فمعظم الناس الأصحاء يرغبون في أن يبدو مظهرهم جيداً. إذ أن المظهر الجيد يبدأ بمراقبة الوزن ويشمل تهيئة جيدة، وتسريحة شعر جذابة، وارتداء ملابس متقنة الصنع تكمل صورتنا. إذن فالمظهر الجيد يبعث برسالة مفادها أننا نهتم بأنفسنا لأننا نهتم بمظهرنا. إنه يساعدنا أيضاً على أن نشعر بأننا أفضل حالاً.

حينما كنت أظهر على خشبة المسرح لفترة طويلة من الوقت، كنت أدرك دوماً أنه عندما أحسست بأنني بدوت في مظهر جيد، فإن الأمر كان أسهل بالنسبة لي لكي أتقدم باتجاه المنصة وأتكلم.

فالظهور في أفضل صورة أستطيعها أعطاني دفعاً في الطاقة وجعلني أشعر أنني أقوى وأكثر شعوراً بالثقة. وأعتقد أن له مفعولاً مماثل عند معظم الناس.

اندفاعات القوة الحسية

كوننا قادرون على الاستمتاع بطبيعتنا الحسية فهذا الأمر سيفتح أمامنا عالماً من التجربة والذي بدوره سيمنحنا تفويضاً تاماً. وإن الاستمتاع بالاتصال الذي تمكننا منه حواسنا هو أحد مفاتيح البحث عن الرضا في الحياة. فاللمس، والشم، والبصر، والصوت والتذوق، جميعها لديها القدرة على منحنا الإثارة، والمتعة والشعور بالاكتماء. الحياة تجيش بداخلنا عبر الحواس وبطرق عدة: معانقة شخص نهتم به، أو متابعة غروب شمس حافل بالألوان، أو الاستماع إلى حفل موسيقي أو تذوق حلوى لذيذة الطعم من الشوكولاته.

بعض الأشخاص من ذوي الإحساس المرهف الذين أعرفهم لا يقيمون علاقة رئيسية حالياً. غير أنهم يتفجرون نشاطاً، وحيوية، وعاطفة. هم مرتبطون بأحاسيسهم – بعاطفتهم مدى الحياة. وعلى أية حال فإن أصل كلمة «عاطفة» يعني مليء بالأحاسيس.

يمكننا أن نكون مولعين بأمور كثيرة. وحواسنا الخمس تغذي عاطفتنا. وعندما نشعر فعلاً بأحاسيسنا ولا نتكلم عنها فقط، تكون عندنا تجربة حافلة بالعواطف. جميعنا نعرف كيف نشعر عندما نختبر:

- تنفساً أعمق حين تتم إثارتنا.
- تسارعاً في نبضات القلب حين نخاف.
- عضلات في وضعية استرخاء حينما نضحك أو يجري تدليكنا.

- جلدًا متوهجاً عندما نتعرض للإحراج.
- صوتاً مرتفعاً عندما نغضب.

عندما نكون منفتحين على أحاسيسنا وعلى التجارب الحسية، فإننا نتوصل إلى أن نعيش الحياة بتمامها. خذ دقيقة لتكون على اتصال مع حواسك. أغمض عينيك، تخيل الاختبارات التالية واستشعر كيف ستكون عليه:

- شمُّ رائحة وردة، رغيفاً مصنوعاً من القرفة، عطراً، المحيط، إسطنبول خيول، شجرة عيد الميلاد.
 - سماع موسيقى، صوت نافورة مياه، زقزقة العصافير، قرع الطبول، صوت ترحيب جماهيري بالتصفيق وقوفاً، وصوت نقاش.
 - تذوق قطعة بيتزا، فشار، شوكولا، مثلجات، سلطة، تشيزبيرغر، قهوة جيدة المذاق.
 - لمس/مشاركة في عناق، حرير، جلد، حمام ساخن، قبلة، تدليك، مواساة.
 - مشاهدة غروب شمس بلون قرمزي، جبال مهيبية، شخص مألوف وجه محبب، ابتسامة دافئة، المحيط.
- كل هذه الاختبارات توقظ جزءاً من قوتنا الجسدية. وهي كلها من ظواهر قوتنا الحسية. ولديها القدرة على منح رضا ومنتعة هائلين.

اندفاعات القوة الجنسية

إن الطبيعة الجنسية هي جزء آخر هام جداً لاستكمال مقدرتنا الجسدية، وتلعب دوراً مدى الحياة في تحقيق سعادتنا. فهناك الحس

الجنسي المتيقظ لشخص ما في مقتبل العمر والمضعم بحب الاستطلاع، والذي يلعب دوراً في تحديد من سنكون. وهناك العاطفة التي نمنحها عندما نمارس الحب مع شخص نحب. وهناك قوة الجسد في كونه قادراً على الولادة. وكذلك هناك راحة أو عزاء في إمساك اليدين، الضم، العناق واللمس. فالحس الجنسي له دوره في كل مرحلة من مراحل الحياة.

الاتصال العاطفي

لكي نشعر بالاطمئنان فيما نحن نشارك عاطفتنا وأحاسيسنا مع الآخر، فإننا نحتاج أيضاً إلى أن نوجد الأمان «سوف تحترم مشاعري» ونحتاج أن نثق «إنك لن تؤذي». فعندما يجتمع الأمان، والثقة، والمشاركة معاً تكون هناك حميمية. أنا أسمى هذه الحميمية «الجماع العاطفي»، والاكتفاء الجنسي مرتبط مباشرة بنوعية الحميمية التي تسبق الاتصال الجسدي.

الاتصال الجسدي

الخطوة الأخرى لاحتضان قوتنا الجسدية تتمثل في اكتشاف الاتصال الجسدي (الحنان) والجماع. الأشخاص الأصحاء لا يتشاركون جوهر الأحاسيس (الجماع العاطفي) مع أي شخص. وكما ورد سابقاً فهم يريدون الأمان والثقة. ولأن الناس الأصحاء لا يتشاركون في أجسادهم مع أي شخص، لذلك فهم أيضاً يريدون الأمان والثقة إضافة إلى الصدق والاهتمام.

عندما يمارس الناس الجنس الجسدي بدون مشاعر أو عاطفة، فهم غالباً ما يقولون إنهم يشعرون بالفراغ والوحدة رغم أن عندهم الكثير من النشاط الجنسي. ذلك إن التعطش الذي يتطلعون إلى إطفائه لا يتوفر في المزيد من الجنس. بل إن الحميمية هي ما يتوقون إليه. فالحميمية هي أحاسيس متشاركة، وبدونها يمكن للجنس أن يصبح آلياً بشكل كلي ولا يحقق الاكتفاء.

الجنس الآلي

يحدث الجنس الآلي عندما تتم إثارة شخص ما فقط عبر محرض خارجي زائف أو في غياب المشاعر والعاطفة. وأكثر المحرضات الزائفة استخداماً هي العادة السرية المزمنة، كالأفلام الإباحية، العلاقات الغرامية، والعنف والمخاطرة – أي العيش بصورة انفعالية والحاجة إلى إثارة زائدة عن الحد في حياة المرء.

إن تنمية حياة جنسية سليمة تطرح تحدياً في مجتمع اليوم: فأحدى أكثر المشكلات الجنسية شيوعاً تلك التي يتحدث عنها الأزواج أمام مستشاري الزواج ألا وهي فقدان الرغبة. فهم يبلغونهم بأنهم مشغولون جداً، أو متعبون جداً أو أنهم فقط غير مهتمين. وبعد فترة، يتوصلون إلى تسوية مريحة بحيث لا يعودون للتحدث عن الجنس أبداً، وفي ذلك خسارة لكلا الزوجين.

القواعد الجنسية والمعوقات

العلاقات والحميمية هي خيارات. فعندما يكون جهازنا الحسي متيقظاً ونكون قادرين على الإحساس تكون لدينا أداة تسمى «التركيز

المدرّك بالحواس» وذلك يعني أننا، وفي أي وقت، نمتلك القوة للتركيز على أي جزء من جسدنا ولفت الانتباه إليه بل ونستطيع التركيز على البصر، والسمع، والشم، والتذوق واللمس. فإذا كنا نشعر بالأمان والثقة ونحمل شعوراً جيداً للشخص الذي نحن برفقته، وعندها تتوفر لدينا أيضاً القدرة للتركيز على أعضائنا التناسلية ونصبح مثارين جسدياً.

ليس من مسؤولية أحد أن يجعلنا نشعر بالإثارة. فإن كل شخص مسؤول عن إثارة نفسه أو نفسها باللجوء إلى «التركيز المدرّك بالحواس» ونستطيع أن نفعل ذلك بالنظر إلى عاطفتنا النامية الحب يعبر عنه بالأفعال شخصياً. فعندما نكون قد سمحنا لمشاعرنا الحقيقية وليس بالأقوال. بالظهور، فسوف نمتلئ بالإحساس (عاطفيون).
- كاتب غير معروف - وسنتمكن بعدها من اختبار الألفة العاطفية مع شريكنا.

وهي ستجعل التحرك باتجاه الألفة الجسدية سهلاً ومرضياً. هذا يولد الذروة التي تدعى بالنشوة. وسنحصل على نشوة جسدية كاملة تشمل العاطفة والإحساس، وليس فقط نشوة في الأعضاء التناسلية التي تشمل الأجساد فقط.

إن الإحساس بالنشوة التامة يحصل في القلب والأعضاء التناسلية معاً. إنه ممتع ومرضى جداً.

لسوء الحظ ليس لدى كل فرد هذا النمط من الجنس الباعث على الشعور بالاكْتفاء. لأن المواقف الرئيسية أمام الجنس المفيد هي:

1. أحاسيس معالجة (كيميائية)

• نيكوتين.

- فرط كحول.
- مخدرات وأدوية
- 2. أحاسيس قديمة
 - تحرش جنسي في الطفولة.
 - اغتصاب قديم.
 - خيانة بواسطة علاقة غرامية.
- 3. أحاسيس معالجة (سلوكية)
 - انغماس في العمل.
 - تمارين مجهدة.
 - انشغال، إرهاق زائد.

إن تجاهلنا لقوتنا الجسدية قد يؤدي إلى توتر شديد. وإن تنمية قوتنا الجسدية يمكنها أن تمنحنا راحة وإحساساً بالسعادة والفرح.

مطالعة مفيدة

- عافية ذات مستوى عال، دونالد ب. ارديل، روديل برس، 1977.
- الانتباه للجسد، إصلاح العقل، جوان بوريسنكو، بانتام، 1987.
- تشريح مرض ما، نورمان كوزنز، نورتون، 1979.
- المشي من أجل الرشاقة، تيريز ايكونيان، منشورات هيومان كاينيتكس (علم دراسة أثر القوى في حركات الأجسام)، 1995.
- السلام، والحب والشفاء، بيرني سيغل، وهاربر و راو، 1990.
- الشيخوخة الجيدة، جورج فالينانت، ليتل براون وشركاه، 2004.
- الطعام الأمثل للصحة المثلى، اندروويل، طيبب، منشورات كويل، 2001.

مراجع مفيدة

هناك مرجعان رائعان لاكتشاف القدرات الشخصية للفرد؛ هما منتجع ميرافال للحياة المتوازنة في تسكون بولاية أريزونا. (www.miravallifeinbalance.com) ومنتجع الجبل الأحمر في سانت جورج بولاية يوتاه. (www.Redmountainspa.com) فهذان المنتجعان يختصان بمساعدة الناس على إيجاد توازن في حياتهم. وهما يوفران أنشطة ذهنية، وجسدية وروحية. أنا شخصياً أمضيت وقتاً طويلاً في كلا المنتجعين ولقد ساعداني على جعل حياتي متوازنة.

مولدات القوة الجسدية: واجب مدرسي

- التزم بخطة تغذية جيدة. ما هي التغييرات التي تستطيع أن تدخلها على طعامك اليومي والتي ستعود عليك بالفائدة؟

- ابدأ بالتحرك وإجراء التمارين الرياضية وفق أسس منتظمة فوراً. ما الذي يتوجب عليك أن تغيره لكي تضمن أن تقوم بممارسة الرياضة إما لمدة نصف ساعة وإما لمدة ساعة كاملة كل يوم؟

- استمتع بالطبيعة الحسية. خذ الوقت للاستماع إلى أغنية خاصة، اشتر وردة مميزة، ارتد ثياباً تشعرك بالسعادة. ما هي الوسيلة الأخرى التي يمكنك إيقاظ نشاطك الحسي بها؟

- استكشف الطبيعة الجنسية. هل ترغب في أن تكون امرأة أم رجلاً؟ وهل تقيم علاقة ما أم أنك عازب؟ هل أنت مرتاح لتوجهك الجنسي، أجر تقويماً لوضعك الخاص، ثم اقرأ كتباً، تكلم مع الزوج أو الأصدقاء، انضم إلى جماعات وتحرك باتجاه ما تريده وتحتاجه. ما هي الأسئلة التي تطرحها على نفسك بشأن طبيعتك الجنسية؟

ما هي الخطوة أو الخطوات التي تريد القيام بها؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسيّر أموري؟

ما هي أنماط نمومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسيّر أموري؟

ما هي أنماط نمومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسيّر أموري؟

ما هي أنماط نمومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسيّر أموري؟

ما هي أنماط نمومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسيّر أموري؟

ما هي أنماط نمومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسيّر أموري؟

ما هي أنماط نمومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟

سجل يوميات القوة الجسدية الأسبوع

ما هي خطتي الخاصة بالتمارين الرياضية المنتظمة، وما مدى جودة ما أفعله؟

ما هي خطتي الخاصة بالتغذية الجيدة والطعام الجيد، وكيف تسيّر أموري؟

ما هي أنماط نمومي وهل أحظى براحة كافية؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأن ذلك؟

كيف هي حال صحتي عموماً؟ وهل أنا حريص على إجراء فحوص طبية وفحوص للأسنان بانتظام؟ إن لم يكن كذلك فماذا سأفعل بشأنها؟.

هل أنا راض عن مظهري الجسدي؟ إن لم أكن كذلك فما هي مخططاتي لتغييره. وماذا أفعل في هذه اللحظة لتحقيق هذه الأهداف؟.

ما الذي أفعله لإيقاظ طبيعتي الحسية؟

ما الذي أفعله لتقوية طبيعتي الجنسية؟
