

## ملحق

### نص صور الصحة

هذا وقت يومي للعناية بالنفس وبالهدوء

هذا هو الوقت لتشكيل صور الصحة لنفسك

لكي تبقى في حالة صحية جيدة عليك أن تدرك الحاجة إلى تخصيص وقت هادئ حميمي لنفسك فقط. هذا النص في التأمل الشافي مصمّم ليساعدك في تهدئة نفسك وفي اغتنام أكثر الخطوات لطفاً وحميمية والتي تحتاج إليها للبقاء في صحة جيدة وتوازن ممتاز.

تعزز «صور الصحة» طريقة المواقف، إنها تمكّن جسمك وعقلك وقلبك لكي توقظ الطاقة الفكرية والحب في نفسك. حين تأخذ بضع لحظات من الوقت للاسترخاء كل يوم تدرّب نفسك على تهدئة جسمك وعقلك في أمر ينمو ليصبح مشاركة عميقة ذات معنى تحسن الصحة الشخصية والرفاهية، يتألف البرنامج من معرفة جسمية ولياقة عقلية. إنه سوف يهديك إلى حفز عقلك بالتخيل التصوري والتوكيد حين تتعلم كيف تسترخي. مقارنة الجسم والعقل والقلب هذه تشجعك على أن تصبح صديقاً لجسمك بحيث تبقى مركزاً ومسيطرأً عليه، معززاً شفاءك وأداءك الجيد.

لعلك تتمنى أن تسجل هذا من أجل نفسك. أعتقد أنك ستجده داعماً لك إلى أقصى حد. إنه متوافر أيضاً في الفيديو وفي السماع إلى جانب البرامج الأخرى.

ملاحظة: حين تجد تلك العلامة ( / ) توقف ثانية أو ثانيتين لتتيح لنفسك الاسترخاء.

### الاسترخاء

خذ نفساً عميقاً. // اشعر بدفء طوفان نَفْسِكَ يسري فيك  
يلامسك من الداخل. / مع الزفير اصرف الذهن عن كل شيء. /

// اشعر بنَفْسِكَ يدفئ جلدك، مشجعاً عضلاتك على الاسترخاء، /  
وأعصابك على الهدوء، حين تحرر أية أفكار وتسترخي بضع لحظات  
فقط في سلام لطيف مع جسمك. /// إنك على صواب، لقد أنجزت  
عملاً جيداً.

دع دفء نَفْسِكَ يدخل في رأسك، / دع فاك يَلِنُ، / دع لسانك يبق  
بلطف داخل فمك حين تشعر أن فِكِّك وشفاهك تلين. //

دع جفنيك يلينا ويبقيا هادئين فوق عينيك، وحين تأخذ نفساً عميقاً  
شجع نَفْسِكَ أن يحضر الدفء إلى عنقك وكتفيك. ///

حرر كتفيك، اشعر أن أعلى ظهرك متوسعاً حين تغدو عضلاتك  
مسترخية أكثر فأكثر. //

تنفس شهيقاً وأنت تشعر بدفء هادئ يجتاز نازلاً ساعديك. //  
مداعباً راحتي يديك. // دع نَفْسِكَ يفضّ حتى يصل إلى كل أصبع. ///

خذ نفساً كاملاً. // دع الدفء يملأ رثتيك وقلبك. /// دع النَّفس  
يملأ صدرك حين تطفو أفكارك في رحابة عقلك الواسعة. تنفس بعمق  
في جذعك وفي بطنك ووركك.

اصرف الذهن عن أي ضيق قد تشعر به، / وبلطف حرك الاسترخاء  
نحو فخذيك، // ركبتك، ونحو الأسفل إلى الربلتين حتى يصل الدفء  
إلى أصبع القدم. //

ثانية الآن خذ نفساً كاملاً هادئاً. // تخيل قلبك يخفق في داخلك  
حين يُدخل التنفس الأكسجين إلى جريان الدم لديك مغذياً الجسم  
بأكمله وكل خلية في جسمك. //

خذ نفساً. /// استرخ. // ادع لمسة النَّفس لتدلك كل عضلة وعضو  
في جسمك. // دع جسمك وعقلك معاً يرتاحا بعمق وبسلام هادئ. //

### التصور

إننا نعزز الصحة فينا حين نصرف الذهن عن الصراع ونتيح لشعور  
الرضا والقبول أن يمتلك أعماقنا. قد يأتي المرء أحياناً لأننا نحمل عبء  
المشاعر التي تؤلنا. ربما ظللنا نحمل هذه المشاعر التعيسة لعدة سنين.  
وأنت في هدوء عقلك، أدعوك لترى نفسك وأنت تطرح أعباء  
الصراع والخوف تلك أرضاً ربما أنها شعور بالذنب لأمر فعلته أو غضب  
حملته نحو شخص معين أو خيبة جعلت حياتك تسير بشكل يختلف عما  
كنت تأمل. تخلص من تلك المشاعر الثقيلة واحدة إثر أخرى ما دمت  
تغفر كل ما يستحق الغفران وأشعر بجسمك مسترخياً وقد ذهبت تلك  
المشاعر. هذا عين الصواب اصرفها من ذهنك فقط.

وحيثما عانيت الألم دع صورة موجة المحيط تحملك في هذا المحيط. تخيل الألم موجة تركبها. أنت لا تريد أن تُطمس وتُجرَّ إلى داخل الماء تريد أن تركب الموجة وتبقى في قمته متقبلاً تحديها.

تخيل نفسك في أعلى الموجه واشعر أنك مسترخ ومفعم بالحيوية في الوقت نفسه.

هذا هو الوقت لتشكل صور الصحة من أجل نفسك. شاهد نفسك وأنت تعمل أشياء سارة حقاً. تذكر أوقاتاً في حياتك كنت تشعر فيها بالصحة نابضاً بالحياة. شاهد الناس الذين كنت معهم والأماكن التي تحبها. خذ وقتاً الآن لتكون لطيفاً مع نفسك ومعتمياً بها.

تخيل نفسك وأنت تمشي في مرج أو في حديقة في يوم دافئ مشمس. إنه الربيع بأزهاره الصفراء والحمراء وبعشبه الأخضر. تشعر بدفء الشمس في ظهرك والنسيم الناعم يداعب شعرك. تصور كم هو جميل الشعور بأنك تسعى وتقبل مستوى جديداً من الصحة والسعادة من أجل نفسك. أياً كان الجزء من جسمك الذي يحتاج إلى الشفاء انظره يسبح في دائرة من ضوء الشمس الدافئ. اشعر به مسترخياً واشعر أنه أفضل في الضوء. إنك تفعل هذا بشكل صحيح تماماً.

### التأكيدات

مع كل نفس اشعر أن جسمي بصحة قوية قادرة وحيوية.

مع كل نفس أطلق مخاوفي وأركز عقلي وقلبي على تلك اللحظة من السلام الداخلي.

مع كل نفس أمنح الآخرين كل المغفرة التي أريد أن يمنحها الآخرون إياي، أستطيع أن أشعر أن جسمي يشفى.

أستطيع أن أرى أجزاء جسمي كلها تعمل معاً وتجعلني أكثر صحة كل يوم.

مع كل نفس أستحضر عناية المحبة إلى جسمي ما دام جسمي يعطيني الحياة ومع تفكيري الجديد أستحضر عناية المحبة لكوكبنا ما دام كوكبنا يعطيني الحياة.

أنا أستحضر الآن الضياء والدفء إلى كل خلية في جسمي. أستطيع أن أشعر بالشفاء يحدث في الآن.

أشعر أنني أسيطر على حياتي حين أركز أفكارى وحبى على إعطاء الآخرين أقصى ما أستطيع.

أنا أدعوك أن تتذكر وقتاً شعرت فيه أنك بصحة ممتازة وممتلئاً بالحياة. تخيل أنك تسير في نزهة في يوم مشمس، أو أنك تصنع مشروعاً فنياً أو أنك تضحك أو تضم طفلاً أو تكتب شعراً أو تصنع أي أمر فيه سرور وفيه معنى عندك خذ بضع لحظات لتذكر مثل هذا الوقت واخلقه في عقلك.

وحين تتذكر وقتاً شعرت فيه أنك بصحة ممتازة وأنتك ممتلئٌ بالحياة شاهد نفسك بأكثر وضوح ممكن، بعيني عقلك، وتخيل أنك تجرب هذا الشعور ثانية بأكثر امتلاءً وكمالاً تستطيعه. هذا هو الشعور الصحي الذي تريد أن تشعر به في حياتك الآن.