

ملحق

العبارات الإيجابية التي يقترحها المدرب

الفصل الخامس: العبارات الإيجابية للياقة البدنية	(أنا) لائق بدنياً.
	(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) أتعلم.	(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.

لنفسي.

- الموهبة الطبيعية الاتجاهية:

(أنا) أحدث تغييراً.

(أنا) موهوب.

(أنا) أبني تراثاً.

(أنا) ذكي.

الفصل السابع: العبارات

الإيجابية للياقة الغذائية

الخطوة الأولى

(أنا) أكل الطعام المناسب.

(أنا) فائز.

(أنا) أكون جسماً صحياً.

- السلوك الاتجاهي:

(أنا) أشرب كمية كافية من الماء.

(أنا) أراعي الآخرين.

- (أنا) أكل مقادير مناسبة الحجم.
 (أنا) أكل أطعمة طازجة.
 (أنا) سعيد.
 (أنا) مسرور.
 - نمط الحياة الغذائية:
 (أنا) أتناول الطعام على نحو مناسب.
 (أنا) أتناول الأطعمة الطازجة.
 (أنا) أتناول حصصاً ذات أحجام مناسبة.

- الموقف الغذائي:
 (أنا) سعيد.
 (أنا) صبور.
 (أنا) أشعر بالرضا.
 (أنا) إيجابي.
 (أنا) مغفور لي.
 (أنا) مهمتلى حيوية.
 (أنا) معافى تماماً.
 (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) أخطط وجباتي.
 (أنا) أقوم بإجراء اختيارات حكيمة من قائمة الطعام.
 (أنا) أبتاع أطعمة جيدة.
 (أنا) أحصل على المواد المغذية المناسبة.
 (أنا) فرح.
 (أنا) وفي.
 (أنا) صانع سلام.
 (أنا) شاكر.
 (أنا) إنسان ذو قيمة.
 (أنا) محب.
 (أنا) أضع الآخرين أولاً.

- الأدوات العاطفية:
 (أنا) سعيد.
 (أنا) واثق.
 (أنا) أتحكم فيما أتناوله من طعام.
 (أنا) أراقب ما أتناوله من طعام.
 (أنا) مضييف جيد لجسدي.



الفصل التاسع: العبارات

الإيجابية للياقة العقلية

الخطوة الأولى

- (أنا) أفكر أفكاراً نقية.
- (أنا) أتحمل مسؤوليّة أفكارِي.
- (أنا) أفكر في الحلول.
- (أنا) أفكر أفكاراً نبيلة.
- (أنا) أتحدث على نحو إيجابي.
- (أنا) أتعلم أشياء جديدة.
- (أنا) أحفظ عبارات ملهمة.

- الإعداد العقلي:

- (أنا) أفكر في الأفكار المناسبة.
- (أنا) أفكر في الأفكار النبيلة.
- (أنا) أفكر في الأهداف على نحو إيجابي.
- (أنا) أفكر في الحلول.
- (أنا) أفكر فيما هو أفضل لعائلي.
- (أنا) أفكر فيما يضيف الجودة إلى حياتي.
- (أنا) أفكر في كل ما هو حقيقي.

- نمط الحياة العقلية:

- (أنا) أفكر فيما هو جدير في الشاء.
- (أنا) أحفظ عبارات ملهمة.

(أنا) مسالم.

(أنا) ذو قيمة.

(أنا) مضياف.

(أنا) لطيف.

(أنا) مبارك.

- الصفات العاطفية:

(أنا) متوازن.

(أنا) صانع سلام.

(أنا) أمدّد المساعدة.

(أنا) أسعى.

(أنا) حلال للمشكلات.

(أنا) مؤمن.

(أنا) إنسان يسعى إلى التوافق.

- نمط الحياة العاطفية:

(أنا) ممتلئ فرحاً.

(أنا) ممتلئ حكمة.

(أنا) محب.

(أنا) بركة للآخرين.

(أنا) أضع الآخرين في المقام الأول.

(أنا) حر في حب الآخرين.

(أنا) أعبر عن الإيمان.

(أنا) أغربل أفكارى.

(أنا) أتطلع إلى الجانب المشرق.

(أنا) أقرأ كتباً ترقيني.

(أنا) أتعلّم شيئاً جديداً.

(أنا) أطور مهارات فكرية جديدة.

(أنا) مصلّي.

(أنا) ممتن لبركة الله.

(أنا) ممتلئ بروح الله.

(أنا) شاكر لخلاصي.

(أنا) ممتلئ بهجة وسلاماً.

(أنا) مبدع.

(أنا) أتضرع إلى حكمة الله.

(أنا) أقرأ كلمة الله.

(أنا) أتوكل على الله؛ ليسيرني.

(أنا) أنصت إلى الله.

(أنا) مسيرٌ من الله كل يوم.

(أنا) أشكر الله.

(أنا) أطيع أوامر الله.

(أنا) 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 مصلّي

(أنا) ممتن لنعم الله.

(أنا) مسيرٌ تقودني الروح القدس.



(أنا) أسير في درب الاستقامة.

(أنا) مشجع.

(أنا) أهب نفسي للآخرين.

(أنا) خادم الله لكل إنسان.

(أنا) أحيا الحياة الوافرة.

(أنا) شغوف بالحياة.

الفصل الحادي عشر: العبارات

الفصل الثاني عشر: العبارات

الإيجابية الخاصة بالرجال

(أنا) متواضع.

(أنا) زوج جيد.

(أنا) مليء بالعواطف.

(أنا) صديق جيد.

(أنا) مسامح.

(أنا) أب جيد.

(أنا) مستمع جيد.

(أنا) متحمس للحياة.

(أنا) لطيف.

(أنا) مراعي للآخرين.

(أنا) قدوة إيجابية.

(أنا) أطلع إلى ما هو جيد عند الآخرين.

(أنا) سعيد.

(أنا) أتحكم في مشاعري.

(أنا) مسؤول.

(أنا) هادئ.

(أنا) أضع أولويات صحيحة.

(أنا) واثق.

(أنا) صبور.

(أنا) شغوف بالحياة.

(أنا) قادرة.

(أنا) مسامحة.

(أنا) زوجة جيدة.

(أنا) جميلة.

(أنا) مقبولة.

(أنا) أم جيدة.

(أنا) أستحق.

(أنا) أشعر بالرضا.

(أنا) لائقة عاطفياً.

(أنا) معافاة تماماً.

(أنا) حرة.

(أنا) أركز.

(أنا) إنسانة كاملة.

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

