

احرق همومك قبل أن تحرقك

تعالوا نتعلم كيف؟؟...كيف نحرق همومنا قبل ان تحرقنا...!!!

كم مرة أحسست بالألم يعتصر جوانبك؟؟

كم مرة أحسست أنك لا تقوى على البكاء ، وأن دموعك جفت؟
تعجز عن البكاء...

ولكن الألم ما زال يختلج ويسكن قلبك... الحرقه تعصرك...

ولا بكاء ولا دموع وتظل الذكرى الأليمة ساكنة بين جوانحك..

هذه بعض الأحاسيس التي ربما قد أحسست بها يوماً ما...

ولكن لا أحد يدري بمشاعرك الدفينة التي لا ترقى للسطح...

هل تريد بالفعل التخلص من همومك؟

إذاً أحضر ورقة وقلماً وعود ثقاب ، اعمل الآتي وبدون تردد.

أكتب كل ما يحزنك... كل همومك... كل مشاكلك...

اكتبها كلها على هذه الورقة وبصدق وكأنك تتحدث لشخص عزيز

عليك...

اكتب وبدون خجل أو استحياء فلا أحد سوف يطلع على ما كتبت!

اكتب ثم اكتب وحتى لو استمرت تلك العملية أيام...

فقط أكتب ولا تقرأ ما كتبت! بعد ذلك قم وبدون تردد واحرق تلك

الورقة أو مجموعة الأوراق ، احرق تلك الأوراق واستشعر بذلك أنك تحرق

همومك معها سوف تتحول تلك الأوراق إلى رماد...!!! ومعها همومك...

وتذكر أنك لن تستطيع بعدها رؤية ما كتبت لأنه أصبح رماداً...

ومعها أيضاً همومك لا تحاول أن تتذكر تلك الهموم لأنها أصبحت رماداً.

هذه التجربة نجحت مع الكثيرين بشهادة خبراء في الأحوال النفسية ،

مهم جداً أن تقتنع بأن همومك احترقت وتحولت إلى رماد فعلاً.