



رحلة
من الظل الى النور



ما لم أستطع قوله...

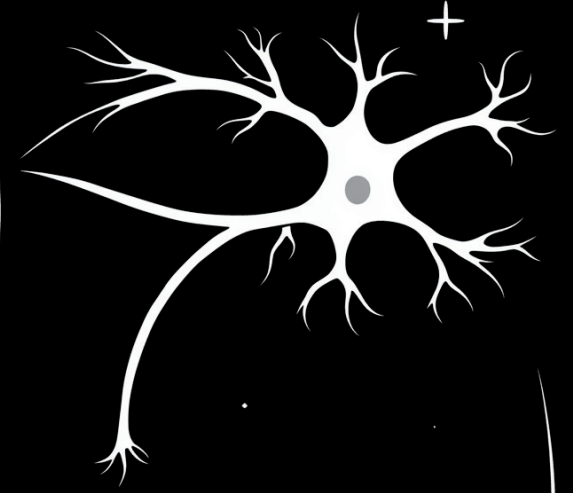
اكتب قصة مؤلمة حدثت لك



أكمل القصة...

ماذا تفعل عندما
تشعر بهذه المشاعر؟

3



ما الأفكار السلبية
التي تتكرر في ذهنك؟

1



كيف تجعلك هذه
الأفكار تشعر؟

2



+

تفريغ الأفكار

أجب بصدق، دون فلترة، ودع الكلمات تخرج كما هي:

ما الفكرة التي لا تغادر رأسي؟

هل هناك فكرة قديمة أعيش بها، وأشعر الآن أنها لم تعد تناسبني؟

ما أكثر شيء أفكر به لكنه لا يقدم لي شيئاً؟

ماذا أعتقد عن نفسي؟ وهل هذا الاعتقاد يريحني أم يُقيدني؟

المرحلة الثانية: كشف المشاعر

ملاحظة مهمة: قبل أن تبدأ المرحلة التالية خذ راحة لمدة ١٠ دقائق

تفريغ المشاعر

هنا مساحة صادقة مع قلبك، لا تحكم على ما يظهر:

متى شعرت أنني لست مسموعًا أو مفهومًا؟

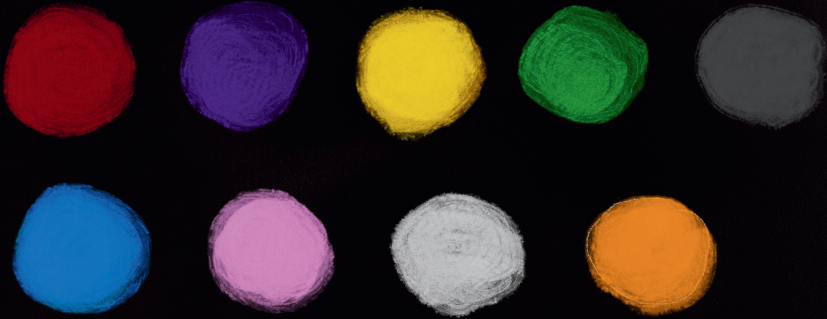
ما الشيء الذي آلمني ولم أتكلم عنه؟

ما هو الشعور الغالب عليّ هذه الفترة؟

ما هو الشعور الذي لا أسمح لنفسني أن أشعر به؟

فحص المشاعر

ما هو لون مشاعرك ؟

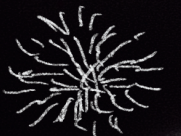
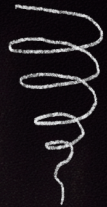
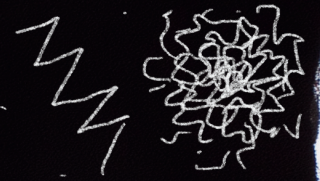


كم حجمها ؟



في أي جزء من جسمك يمكن الشعور بها ؟

كيف شكل أو ملمس
هذه المشاعر ؟



المرحلة الثالثة: أنماطي وأقنعتي

ملاحظة مهمة: قبل أن تبدأ المرحلة التالية خذ راحة لمدة ٥ دقائق من الصمت

تفريغ السلوكيات

لاحظ أفعالك وكن صادقًا في رؤية أنماطك

ما هو السلوك الذي أكرره رغم معرفتي بأنه يضرني؟

ما الذي أفعله فقط لأرضي الآخرين؟

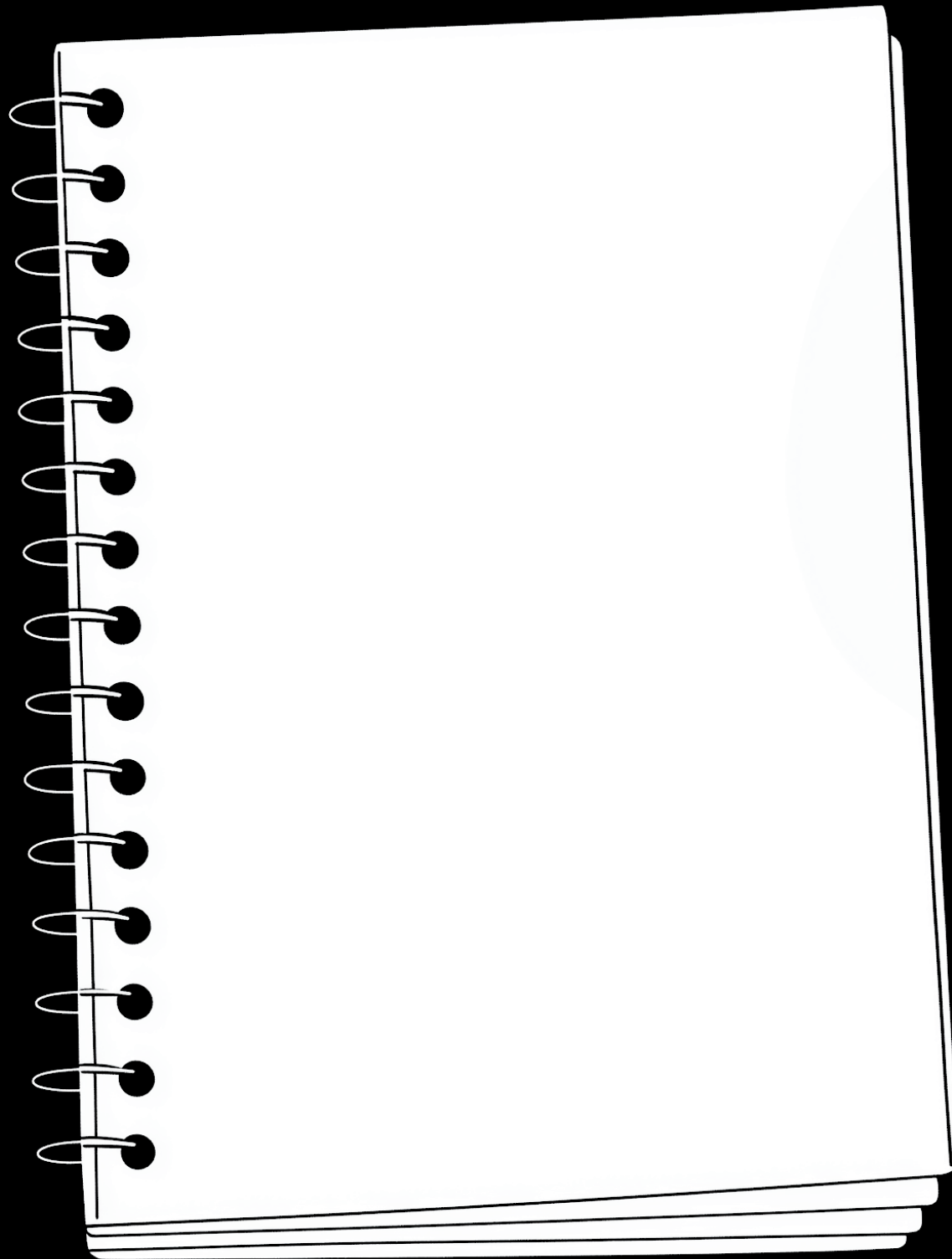
متى أتصرف بعكس حقيقتي؟ ولماذا؟

هل أهرب من شيء؟ وما هو هذا الشيء؟

أحاول أن أفهم لماذا كأسى ممتلئ

افرغ كل شيء سواء كان سلبي أم إيجابي ، أفكار و مشاعر و
ذكريات و مواقف ، آلام ، ثم قم بتلوين الرسمة بما تشعر به.





ما لم أستطع قوله...

اكتب رسالة لشخص قام بأذيتك
ثم خذ الورقة و مزقها

اكتب و ارسـم افكارك التي تريد أن تتخلـى عنها في اليد اليمـنى ، و افكارك التي تريد أن تتمسك بها في اليسرى

أفكاري التي أريد
أن أتمسك بها



أفكاري التي أريد
أن أتخلـى عنها



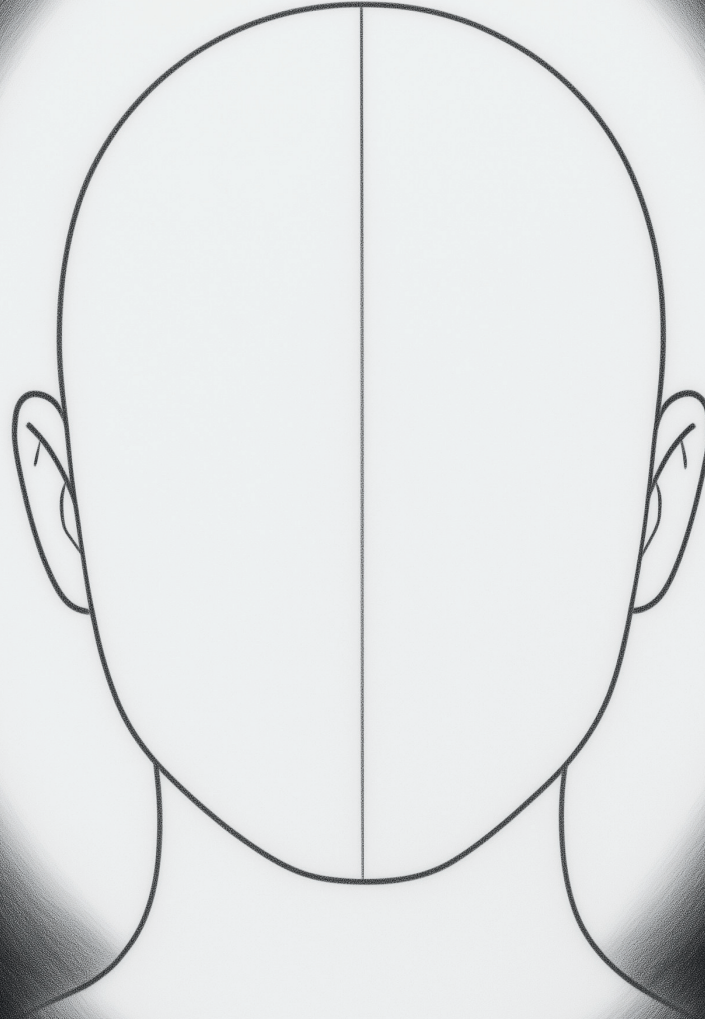
ما لم أستطع قوله...

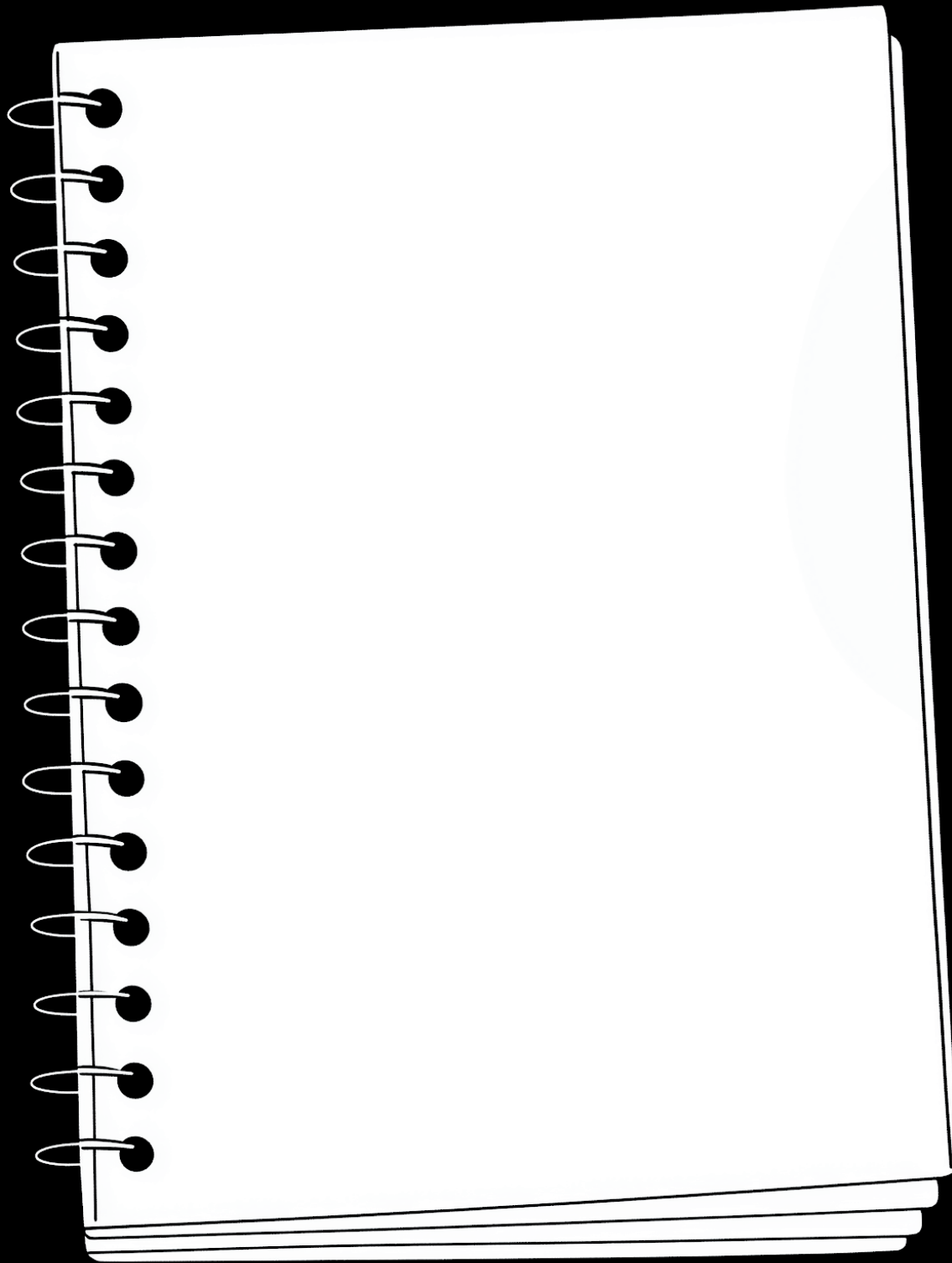
اكتب رسالة لشخص أنت غاضب منه
ثم خذ الورقة و احرقها

بالرسم فقط، عبّر عن:

وجهي الذي في داخلي

وجهي الذي أظهره للناس





ما لم أستطع قوله...

اكتب رسالة لشخص جرحك بشدة ثم اقطعها
إلى قطع صغيرة بالمقص و تخلص منها

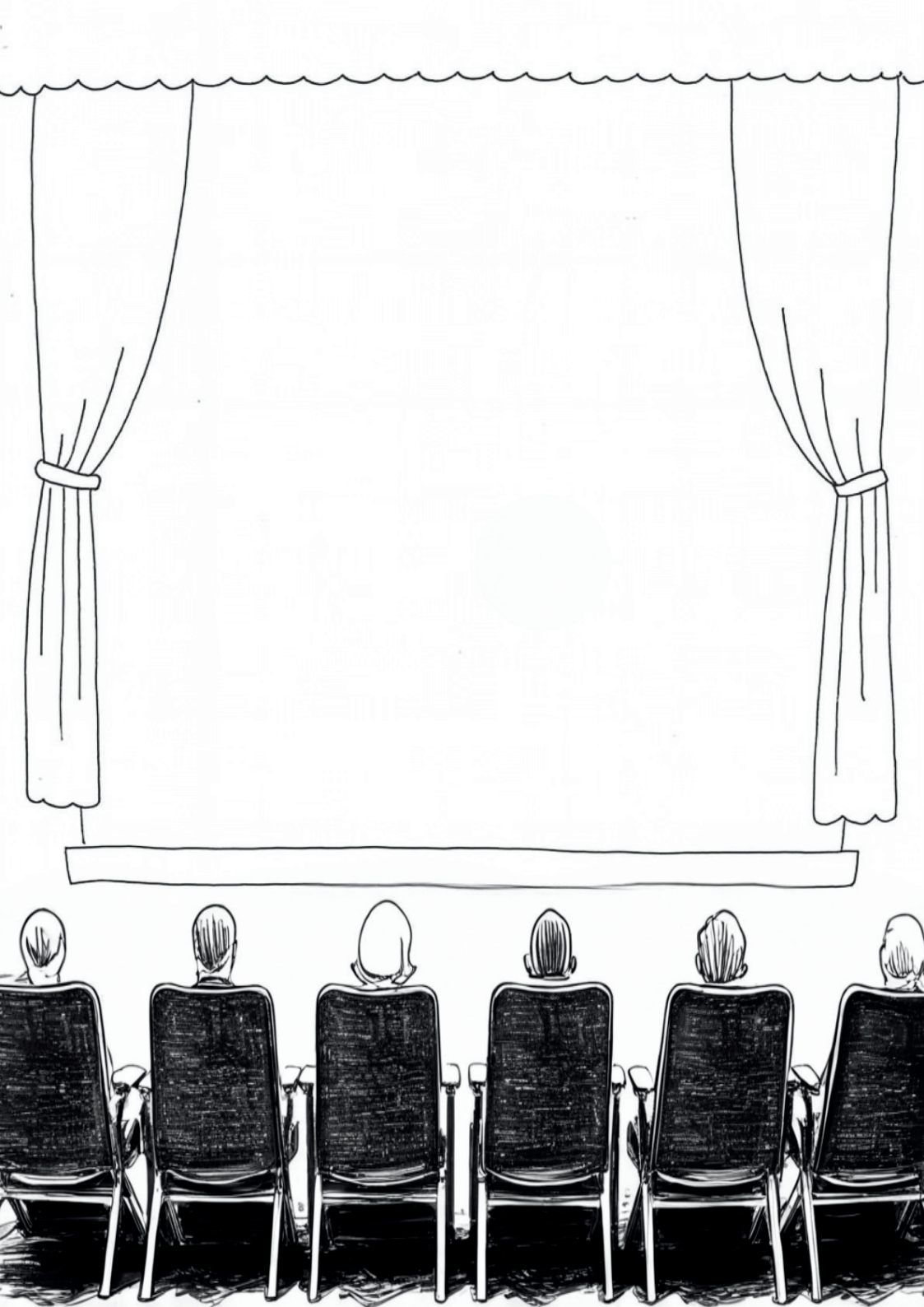
المرحلة الرابعة: التفريغ العاطفي

ملاحظة مهمة: قبل أن تبدأ المرحلة التالية خذ راحة لمدة ٢٤ ساعة



مخزون عقلي

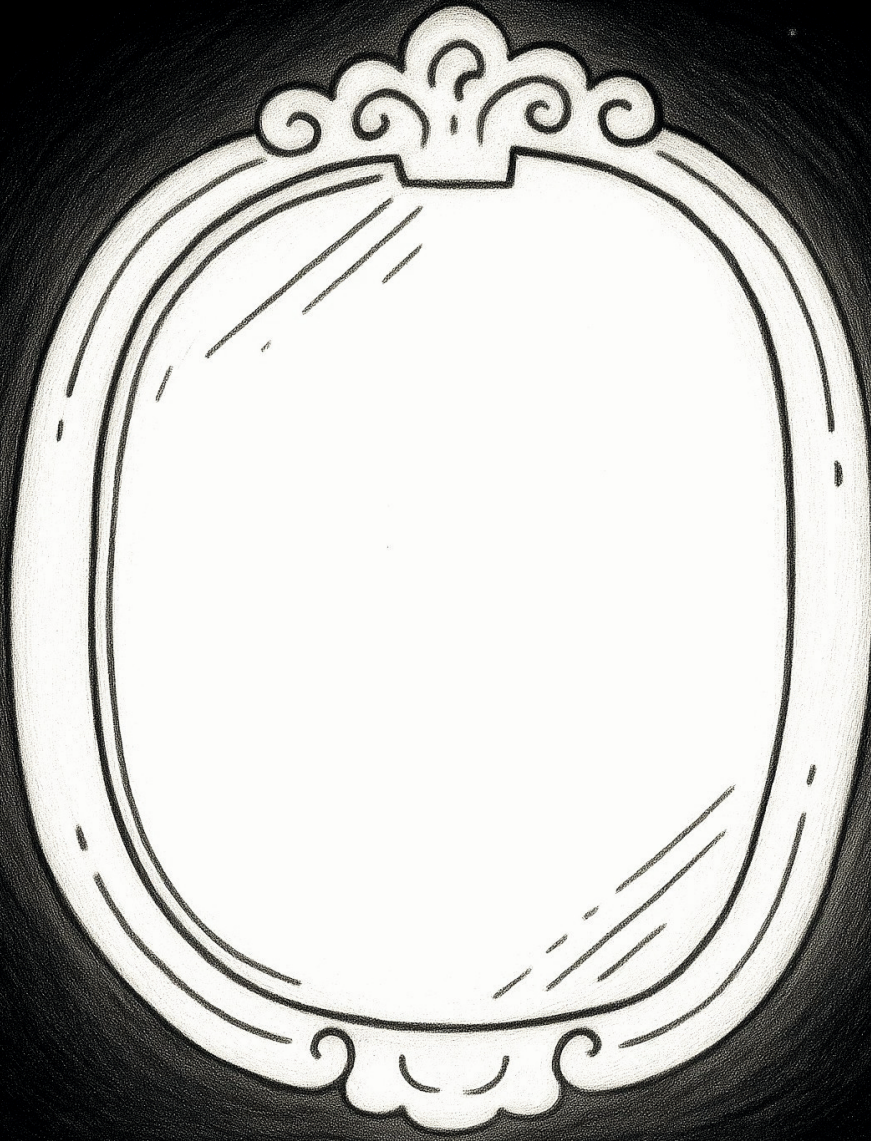
ما هي الأفكار التي تدور في رأسك ؟
ارسم شكلها و لونها و أفرغها في الورقة



مسرح الحياة

تخيل أن الحياة مسرح كبير ، و الكل يلعب شخصيات مختلفة ، ما هي الشخصيات التي تمثلها أمام الناس ؟

كن صادقاً مع نفسك و لا تخف ، نحن فقط نحاول إيجاد حقيقتك خلف هذه الشخصيات



مرآة الحقيقة

أمامك مرآة تظهر أعمق آلامك الحقيقية
التي دفنتها و لم تخبر عنها أحد، ارسمها،

كيف ترى نفسك بها ؟

المرحلة الخامسة: مواجهة الجذور

ملاحظة مهمة: قبل أن تبدأ المرحلة التالية خذ راحة لمدة ١٠ دقائق من الصمت

كلنا نشعر بالخوف من شيء ما



متى تشعر بهذا الخوف؟

A large, empty rectangular box with a rough, hand-drawn border, intended for writing answers to the question 'متى تشعر بهذا الخوف؟'.

ما هي الأشياء التي تخيفك؟

A large, empty rectangular box with a rough, hand-drawn border, containing three horizontal dashed lines for writing answers to the question 'ما هي الأشياء التي تخيفك؟'.

و أين تشعر به في جسدك؟

لماذا تخاف منها ؟



A large, empty rectangular box with a rough, hand-drawn border, containing three horizontal dashed lines for writing answers to the question 'و أين تشعر به في جسدك؟'.

مصادر قلقِي ومخاوفي

صانع الخوف

ما هي الأشياء التي تثير الخوف فيك؟

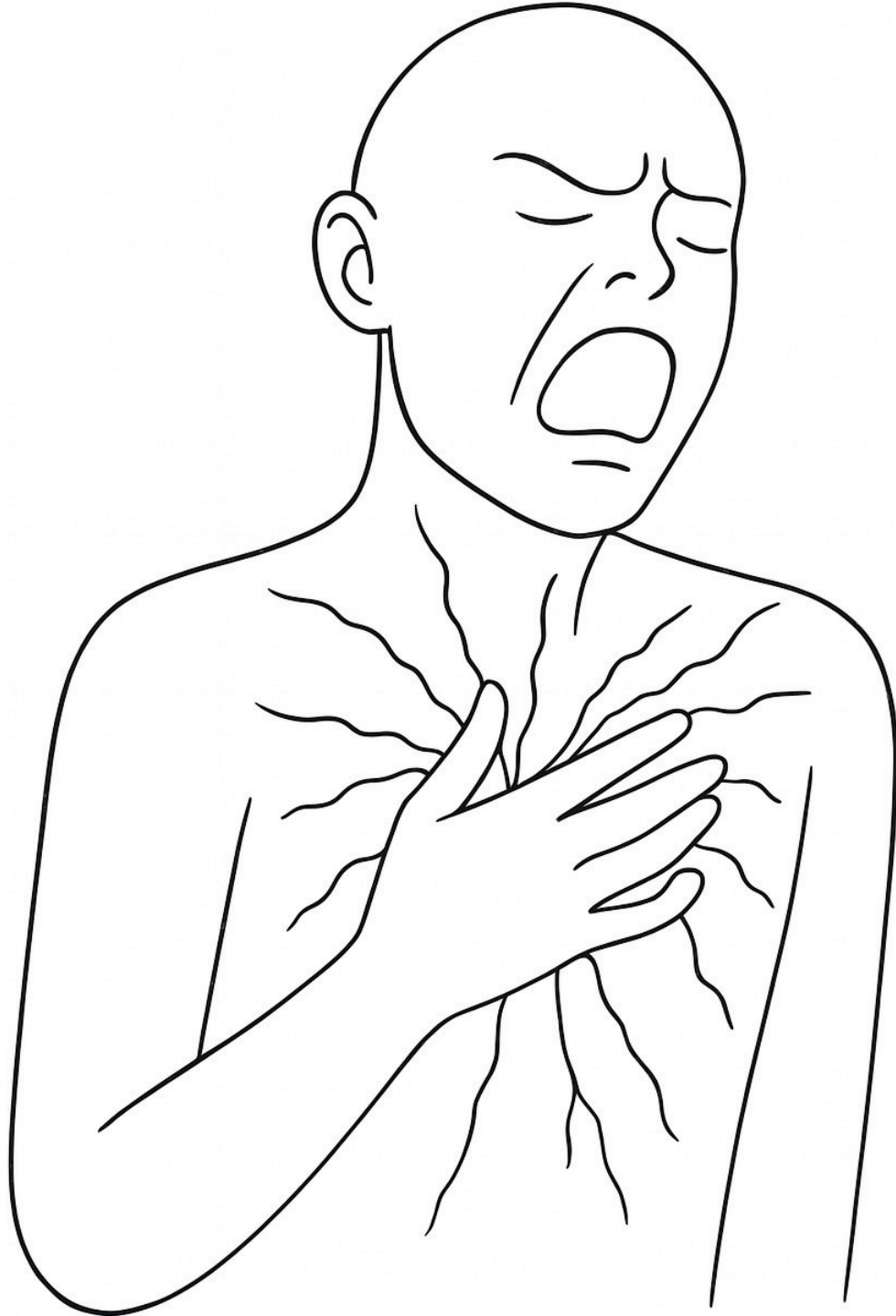
ما هي الأشياء التي تثير القلق فيك؟

صانع القلق



ماذا يكمن خلف صمتي ؟

عبر بالألوان و الرسم عن الأشياء التي
تأكلك من الداخل و لا تستطيع قولها.

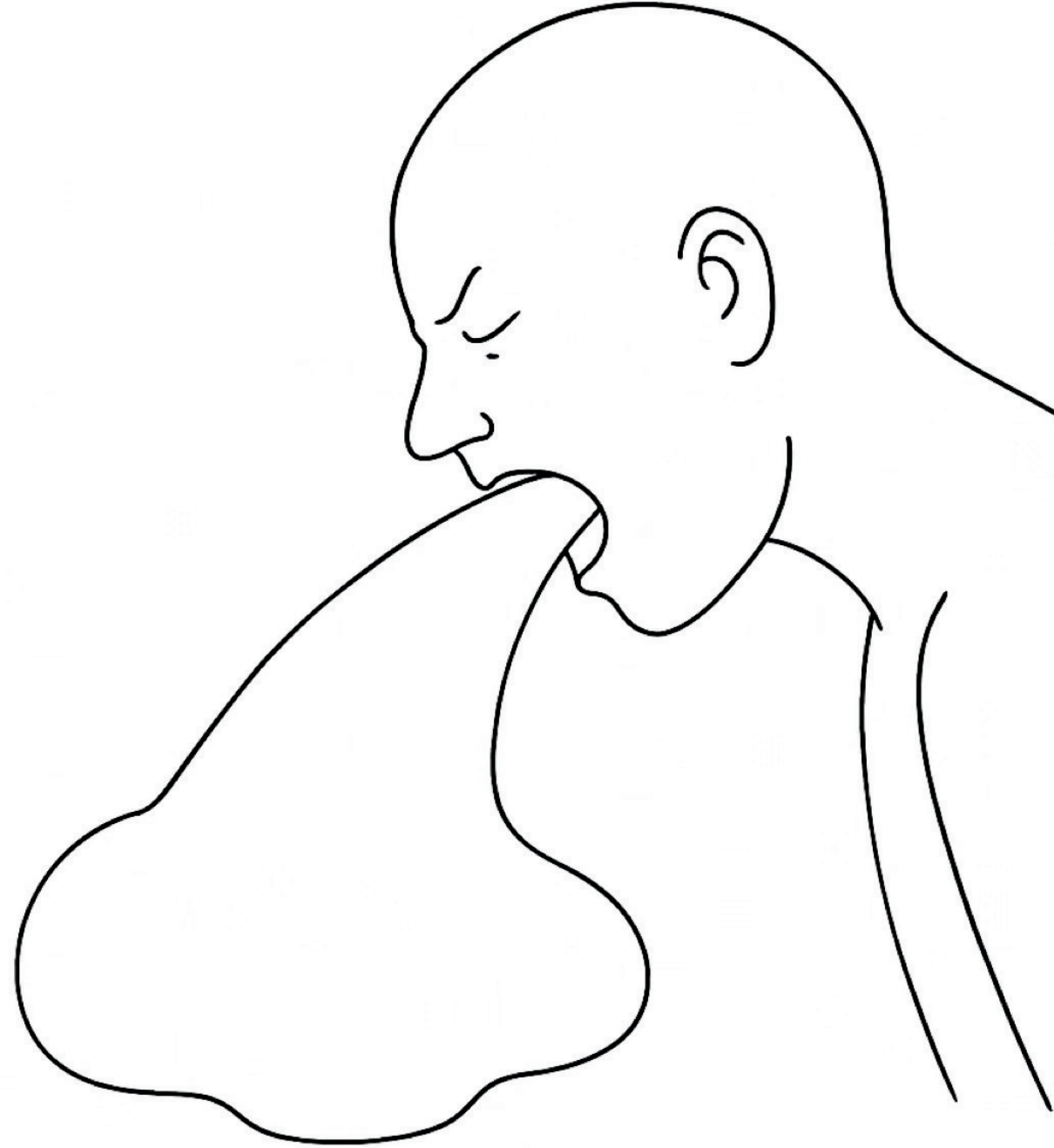


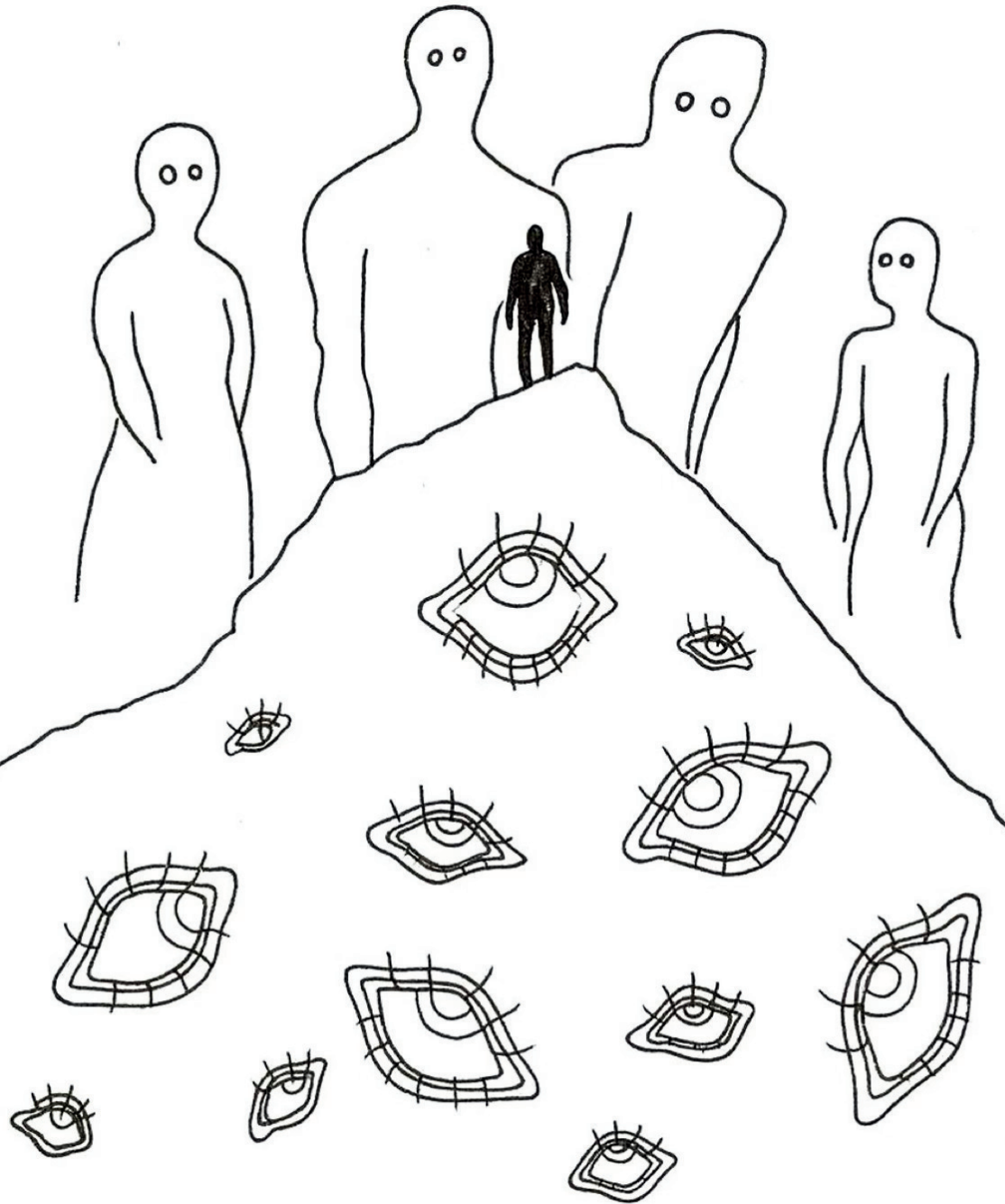
صرخة لا يسمعها أحد

عبر عن الألم الذي في داخلك من خلال كتابته في
التشقيقات و تلوين الصورة بما تشعر به ، اصرخ في
الرسمه بألوان و الكتابة .

أفرغ ما يثقلني

ما هي الأفكار والمشاعر والوجوه التي تثقلني ؟
تخيل أنك تتقيأها و افرغها في الرسمة بالكتابة و التلوين.





أكبر مخاوفي

تخيل أنك الشخصية التي في المنتصف الوحوش الكبيرة التي أمامك هي أكبر مخاوفك و العيون هي الشخصيات التي تراقبك ، اكتب مخاوفك و الشخصيات التي تراقبك على الورقة ثم لونها باستعمال لونين فقط (الأحمر و الأسود)



قيود وضعتها على نفسي

لو أن كل واحدة من هذه السلاسل الفارغة تستطيع أن تحمل شيئًا واحدًا يتفكك...
فماذا ستكتب بداخلها؟

- شيء قاله لك أحد؟ ذكرى؟ قاعدة تشعر أنك مجبر على اتباعها؟ صوت في رأسك يكرر شيئًا باستمرار؟

اكتب ما يخطر في بالك. لا حاجة للتفسير. فقط كن صادقًا.

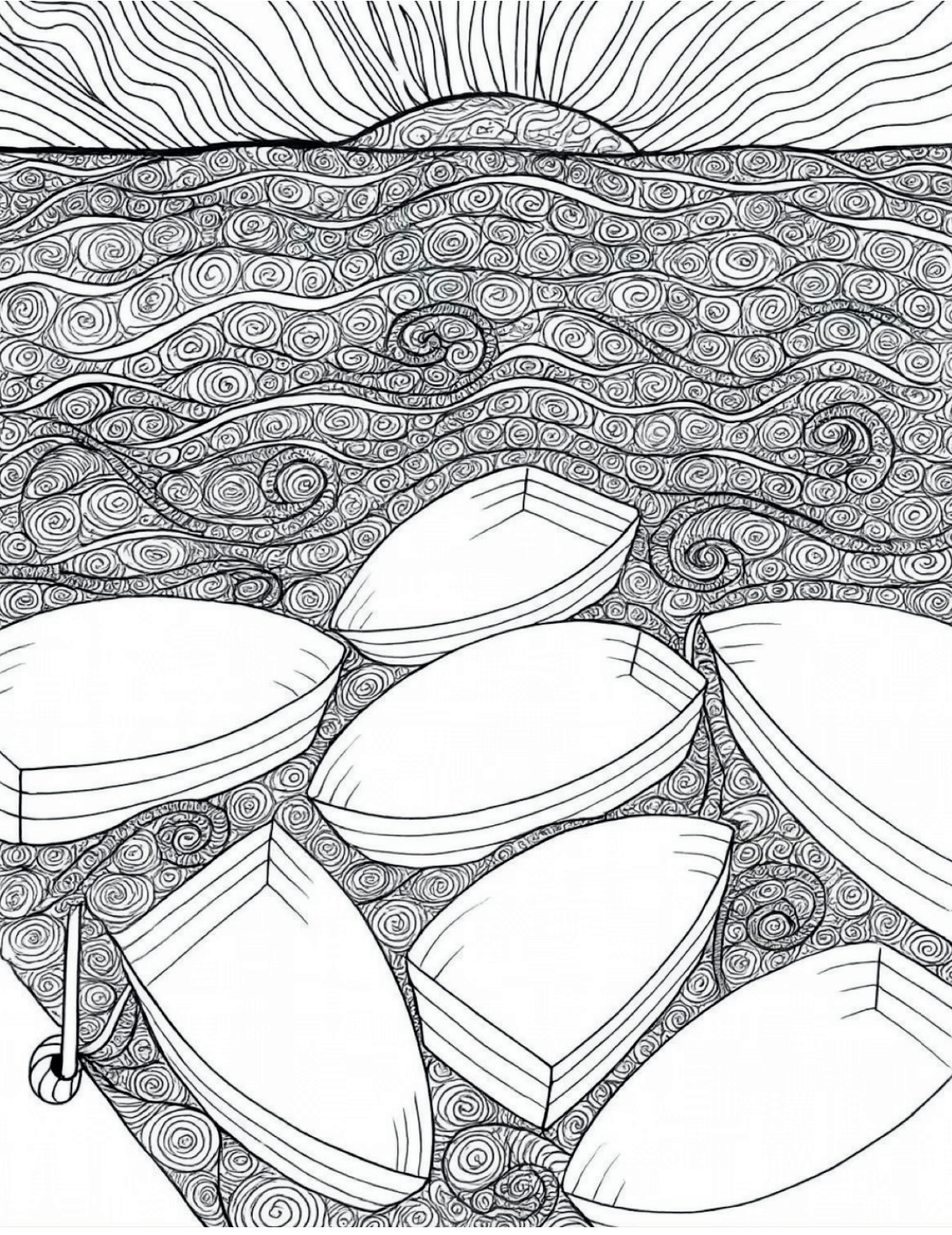
أصوات كثيرة تتحدث في رأسي

ركز بهدوء و استمع للأصوات التي تتحدث في
رأسك ، أصوات من ؟ و ماذا تقول ؟
اكتبها عند الأسهم



المرحلة السادسة: الإفراج النهائي

ملاحظة مهمة: قبل أن تبدأ المرحلة التالية خذ راحة لمدة ١٠ دقائق من الصمت



التحرر من الائقال

أمامك قوارب فارغة بإمكانها أن تحمل كل ما
يُثقل قلبك، وترحل به بعيدًا نحو الأفق، حتى
يذوب في البحر. خذ نفسك عميقًا... وتخيل أنك
تضع في كل قارب أُلًا من أعمق آلامك.
راقبها تُبحر بهدوء... حتى تغيب.
ولا تعود.



وجوهي المتعددة

أمامك صورة تحمل وجوهًا متعددة...
كل وجه منها قد يكون شعورًا، فكرة، أو قناعًا
تتعامل به مع من حولك.

اسأل نفسك: كم وجهًا يحمل رأسي؟ ومتى
يظهر كل واحد منها؟ مع من أبتسم؟ أمام
من أظهار بالقوة؟ وأين أكون كما أنا فعليًا؟
حاول أن ترسم ملامح هذه الوجوه...

ارسم الحزن، الغضب، الخوف، الأمل، أو حتى
الفراغ... كما تشعر به في داخلك.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة، فقط كن
صادقًا مع نفسك.

المرحلة السابعة: التكامل

ملاحظة مهمة: قبل أن تبدأ المرحلة التالية خذ راحة لمدة ١٠ دقائق من الصمت

ما هو أكثر شيء صدمني؟

ما هو الشيء الذي لم أكن أتوقع أن أكتبه؟

ما الذي ما زال يثقلني؟

ماذا قالت لي رحلتي؟

بعد كل ما كتبته، رسمته، مزقته، أفرغته...

ما الذي بدأت أرى بوضوح؟

ما الذي أحتاج أن أحتضنه في نفسي بدلاً من الهروب منه؟

إن كانت هذه الرحلة رسالة من الله...
ماذا كانت تقول لي؟

ماذا قالت لي رحلتي؟

بعد كل ما كتبته، رسمته، مزقته، أفرغته...

الفصل الثاني

ملاحظة مهمة: قبل أن تبدأ المرحلة التالية خذ راحة لمدة ٣٠ دقائق من الصمت

من أين نبتت هويتي؟

ارسم شجرة سلبية زرعت فيك، وقسمها إلى

التربة ← هي أنت

البذور ← المعتقدات التي زرعت فيك

الجذور ← المشاعر التي ترسخت داخلك

الساق ← السلوكيات

الفروع ← الأنماط

الثمار ← ما تحصده في حياتك الآن (نجاح / ألم / وحدة....)

من أين نبتت هويتي؟

ارسم شجرة سلبية زرعت فيك، وقسمها إلى

التربة ← هي أنت

البذور ← المعتقدات التي زرعت فيك

الجذور ← المشاعر التي ترسخت داخلك

الساق ← السلوكيات

الفروع ← الأنماط

الثمار ← ما تحصده في حياتك الآن (نجاح / ألم / وحدة....)

من أين نبتت هويتي؟

ارسم شجرة سلبية زرعت فيك، وقسمها إلى

التربة ← هي أنت

البذور ← المعتقدات التي زرعت فيك

الجذور ← المشاعر التي ترسخت داخلك

الساق ← السلوكيات

الفروع ← الأنماط

الثمار ← ما تحصده في حياتك الآن (نجاح / ألم / وحدة....)

استبدال الشجرة السلبية

ارسم شجرة إيجابية تماما عكس الشجرة السابقة ، وقسمها إلى

التربة ← هي أنت

البذور ← المعتقد الجديد

الجزور ← المشاعر

الساق ← السلوكيات

الفروع ← الأنماط

الثمار ← ما ستحصده منها

استبدال الشجرة السلبية

ارسم شجرة إيجابية تماما عكس الشجرة السابقة ، وقسمها إلى

التربة ← هي أنت

البذور ← المعتقد الجديد

الجزور ← المشاعر

الساق ← السلوكيات

الفروع ← الأنماط

الثمار ← ما ستحصده منها

استبدال الشجرة السلبية

ارسم شجرة إيجابية تماما عكس الشجرة السابقة ، وقسمها إلى

التربة ← هي أنت

البذور ← المعتقد الجديد

الجزور ← المشاعر

الساق ← السلوكيات

الفروع ← الأنماط

الثمار ← ما ستحصده منها



تخيّل...
أنك تمشي داخل أرضك الداخلية،
أرضك التي عاشت كل شيء:
المطر والخدلان،
النمو والتشقّق،
الضوء والظل.
تنظر حولك...
وترى أشجارًا نبتت دون أن تختارها.
بعضها من كلمات لم تكن لك،
وبعضها من خوفٍ تربّي فيك،
وبعضها من سكوتٍ طال أكثر مما يجب.
تقترب من أول شجرة...
وتسألها:
ما هي البذور التي زُرعت فيّ... وأريد اقتلاعها اليوم؟





ثم ترى جذوعًا قديمة، تعرفها...
تعرف أنها ليست لك، لكنها ما زالت تقودك.

فتسأل:

ما هي السلوكيات التي لا تعبّر عن حقيقتي؟





ترفع رأسك نحو الفروع...
متشابكة، تتكرر، تُعيد المشهد نفسه كل مرة.
فتهمس لنفسك:

ما هي الفروع التي تكررت في حياتي من بيئة لا
تشبهني؟





ثم، ولأول مرة، تشلع الشجرة من جذورها.
تنظف رقعة صغيرة من الأرض.

وتسأل بقلبك:
ما الذي أريد أن أزعه من جديد في ذاتي؟





تفتح راحة يدك... وتحمل أول بذرة.
بذرة تختارها أنت.
من نورك، من حقيقتك، من صوتك الدفين.

لو كنت أنا المزارع...
ما هي أول بذرة أضعها؟



الفصل الثالث

قناعي المزيف

عبر عن القناع السلبي الذي تضعه على وجهك ،
بالرسم و الألوان ، خطوط و ملامح و ألوان ...



قناعي المزيف 2

عبر عن القناع السلبي الذي تضعه على وجهك ،
بالرسم و الألوان ، خطوط و ملامح و ألوان ...



قناعي المزيف 3

عبر عن القناع السلبي الذي تضعه على وجهك ،
بالرسم و الألوان ، خطوط و ملامح و ألوان ...



قناعي المزيف 4

عبر عن القناع السلبي الذي تضعه على وجهك ،
بالرسم و الألوان ، خطوط و ملامح و ألوان ...



وجهي الحقيقي

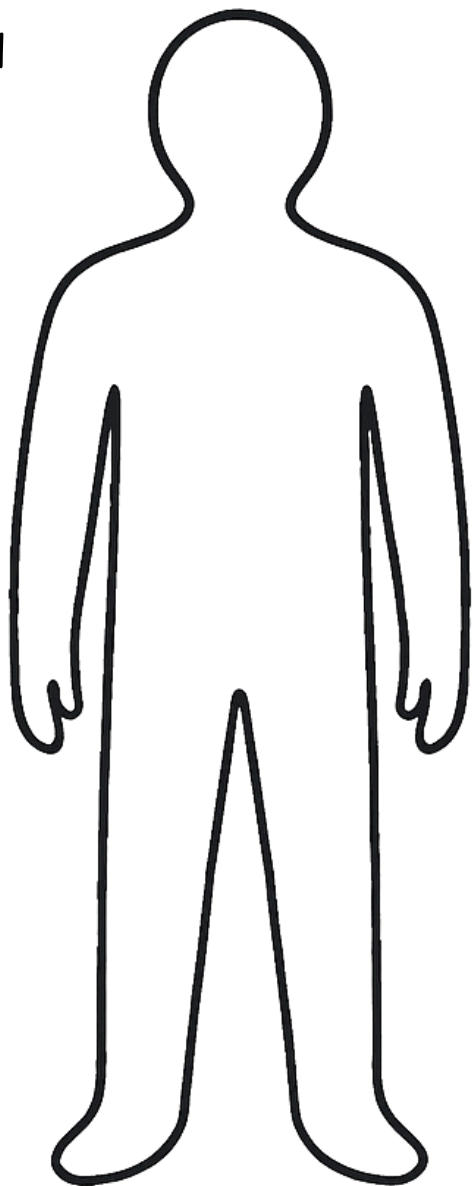
عبر عن وجهك الحقيقي الذي يجب أن تظهر به أمام الناس بعد أن خلعت القناع ،
اظهر فيه حقيقتك الايجابية و الهبات الروحية التي تعلمتها



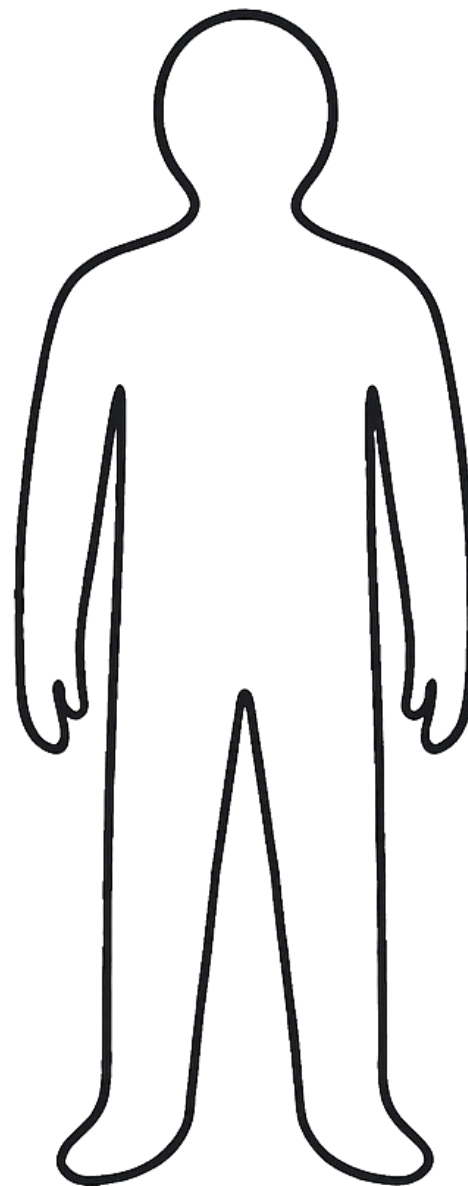
تمارين رسائل الجسد

من الأم إلى التحرر

الجسد الثاني
(التحرر)

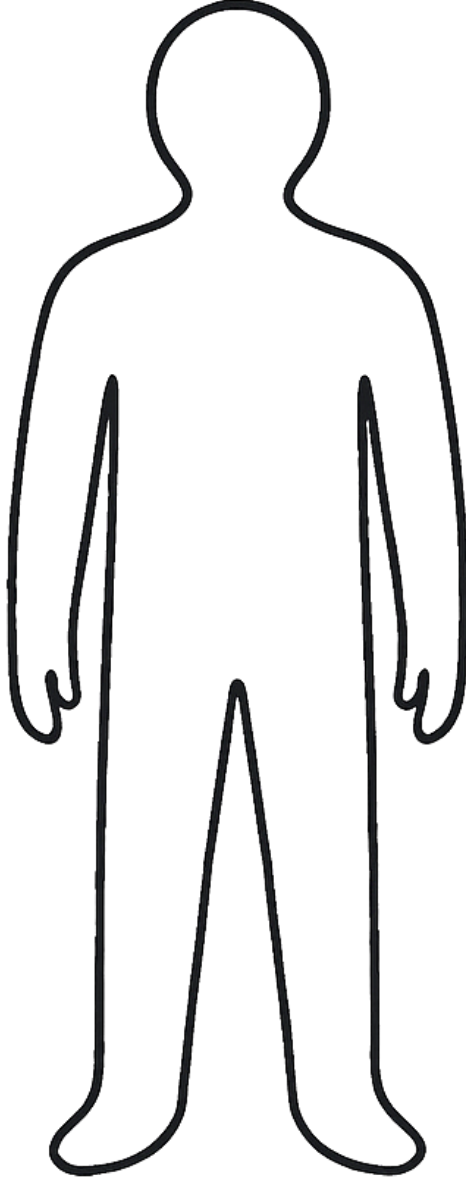


الجسد الأول
(الأم)



النار والماء

الجسد الثاني:
حوّل النار إلى ماء



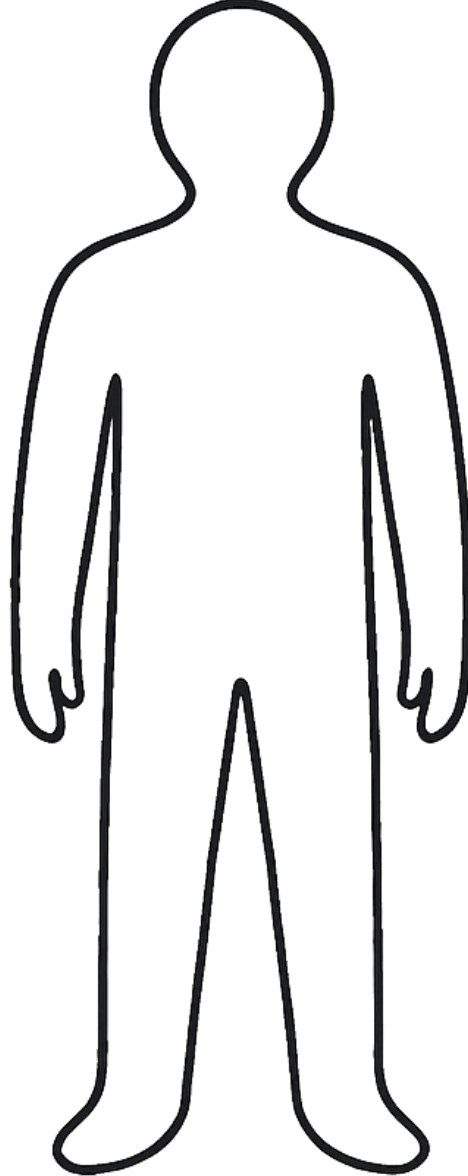
الجسد الأول:
ارسم داخله النار



القفص والحرية

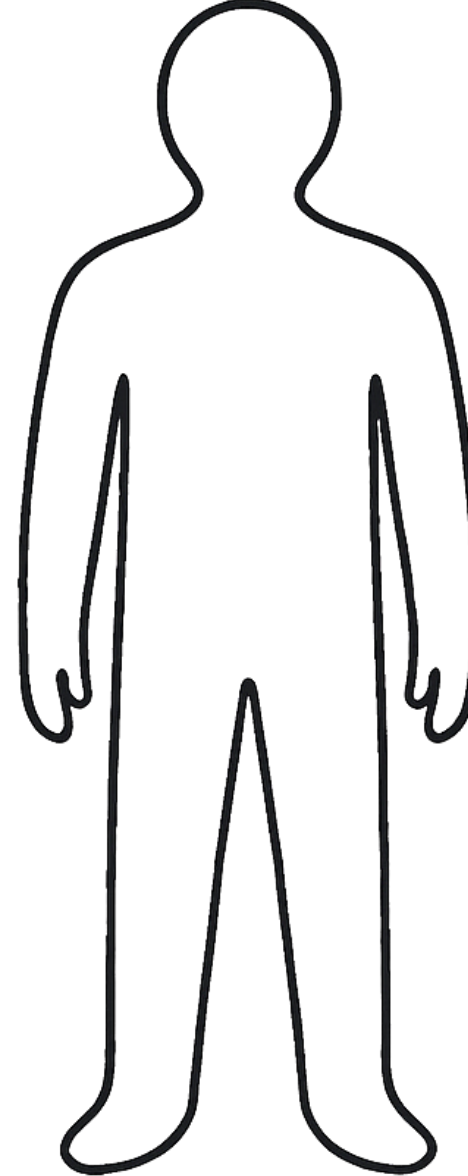
الجسد الثاني:

ارسم داخله جناحين،
طيورًا أو سماء مفتوحة،



الجسد الأول:

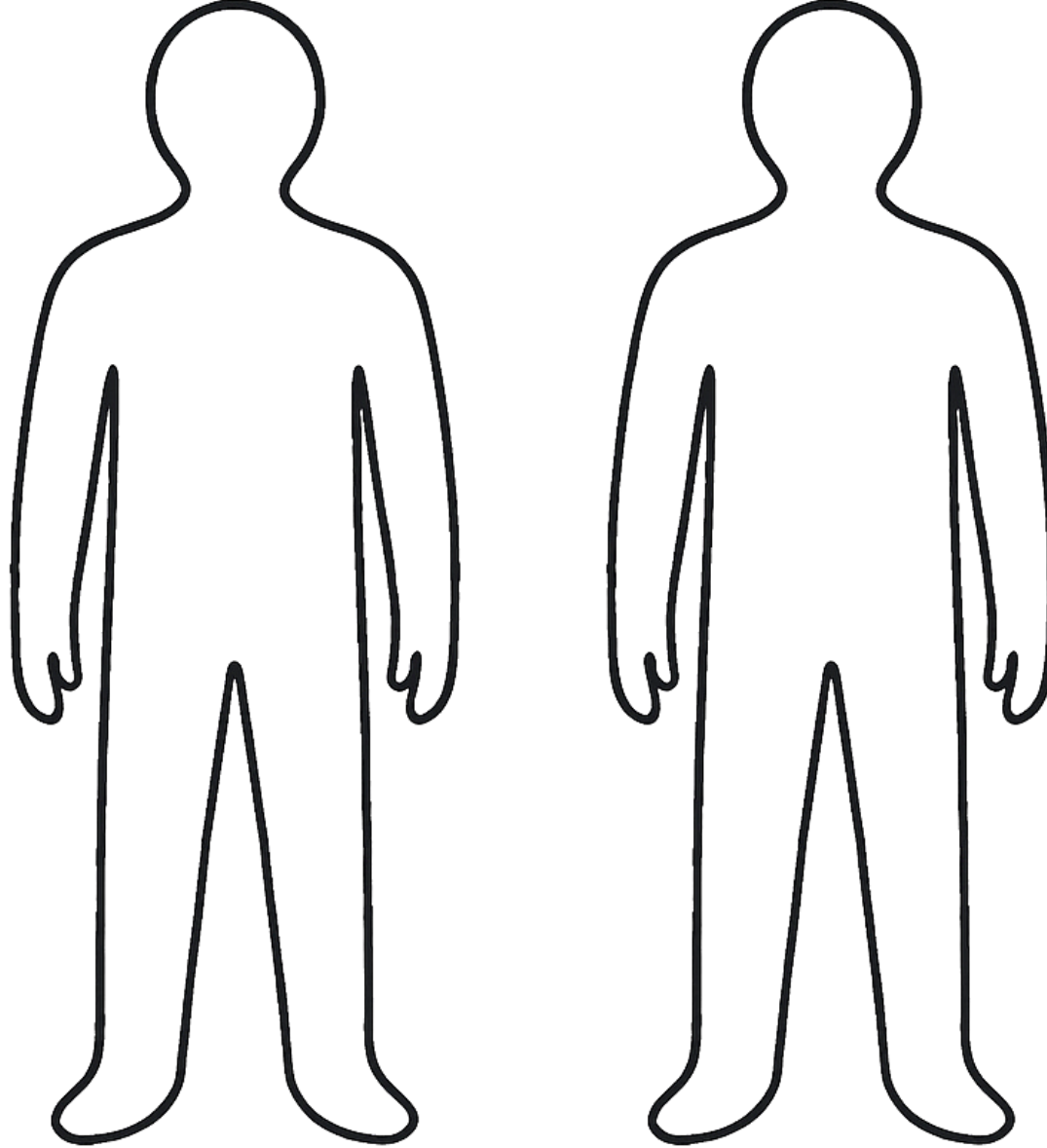
ارسم داخله قفصًا أو
سلاسل، واكتب ما يقيدك



الجدار والباب

الجسد الأول:

اجعل بداخله جدارًا
سميًّا أو حجارة، مع
الكلمات التي تمثّل
العوائق.



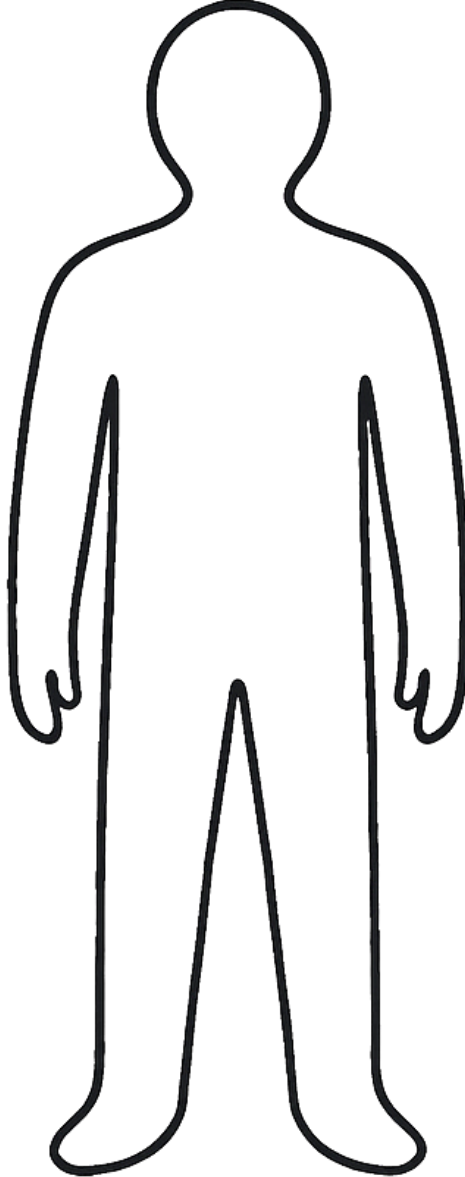
الجسد الثاني:

ارسم بابًا مفتوحًا أو
نافذة يدخل منها
الضوء، واكتب ما
ينتظرك خلف الجدار

العقدة والزهرة

الجسد الثاني:

اجعل العقدة تتحول إلى
زهرة مفتوحة أو شجرة
صغيرة، مع كلمة مثل
حياة، نمو، تجدد.



الجسد الأول:

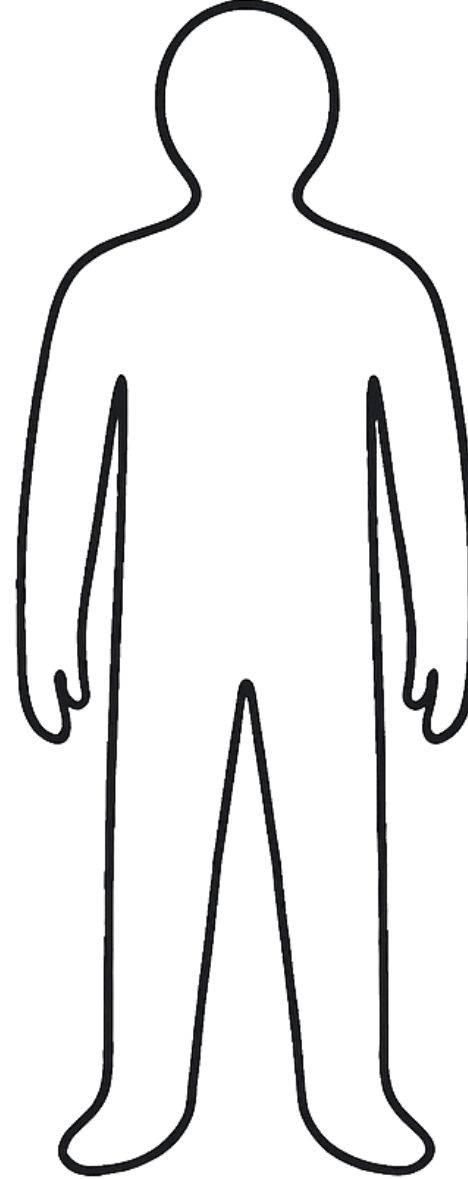
ارسم داخله عقدة كبيرة
أو خيوط متشابكة، واكتب
فيها المشاعر المحبوسة.



الظل والنور

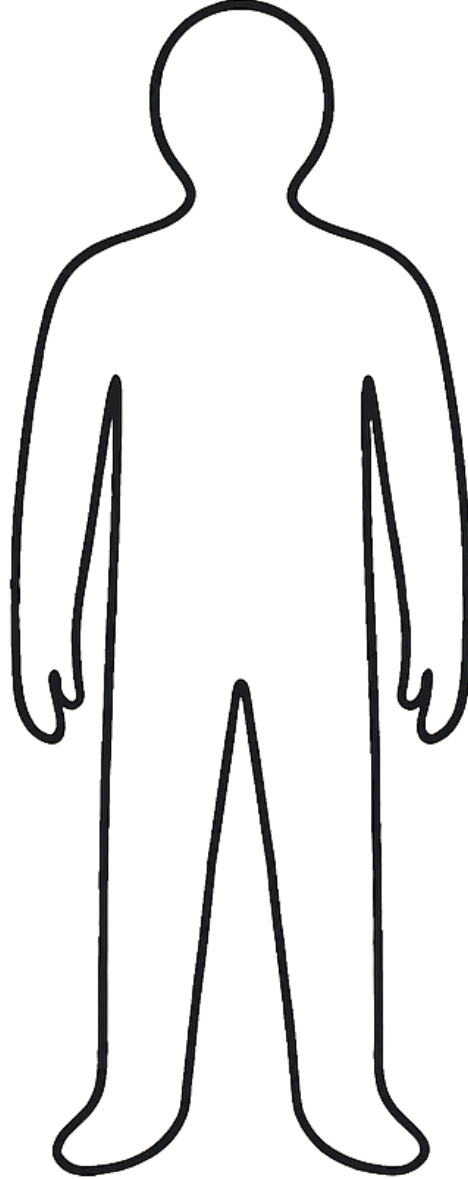
الجسد الأول:

ظل قاتم أو غيوم تغطيه،
اكتب مشاعرك الثقيلة



الجسد الثاني:

أشعة نور تخرج من
الجسد، مع ألوان مشرقة



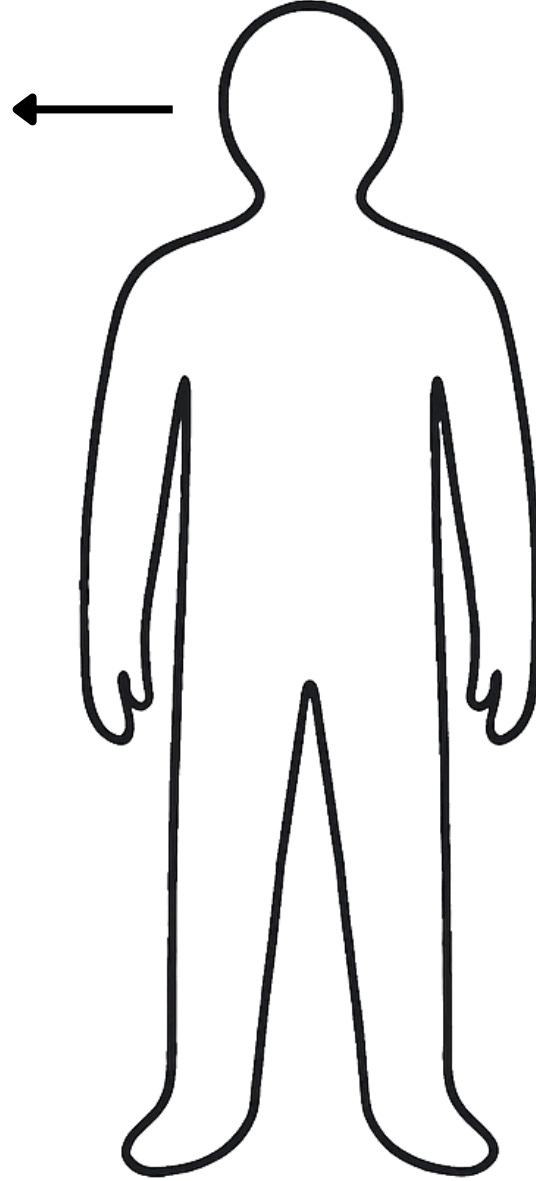
الفصل الرابع



استبدال المعتقدات المعرّقة

اكتب معتقدك السلبي داخل المساحة البيضاء .
اكتب تحته أو بجانبه عكسه (المعتقد الإيجابي).
ضع علامة باللون الأحمر على المعتقد السلبي.
ضع علامة باللون الأخضر على المعتقد الإيجابي.

هويتي الحقيقية





اكتب قصتك الجديدة...

القصة التي ستعيشها بهويتك الحقيقية.

اكتبها بضمير المتكلم، وكأنها تحدث الآن:
"أنا أعيش... أنا أختار... أنا أعبر..."

دع كلماتك تكون إعلانًا لحياة تبدأ اليوم.



اكتب تعهدك بصيغة واضحة

- ابدأ باسمك الحقيقي.
- اقرّ بما اكتشفته.
- أتعهد بالفعل لا بالشعور.
- اجعلها إعلانًا علنيًا أمام روحك.

تمارين إضافية
لتوكيد الهوية الحقيقية

ألوان هويتي الحقيقية

- ارسم دائرة كبيرة.

- في داخلها قسّمها لأجزاء (مثل البازل أو الشرائح).

- لَوّن كل جزء بلون يمثّل قيمة أساسية فيك
(صدق، حرية، محبة...).

خريطة القيم

- ارسم خريطة.
- اجعل كل منطقة تمثل قيمة (محبة، رحمة، حرية...).
- لونها بألوان مختلفة، وارسم طرق تربط بينها.

أنا والسماء

ارسم جسدك واقفًا.

- لون حول الرأس نجومًا أو هالة تمثّل حقيقتك العليا.
- استعمل الأبيض والأسود مع إضافة لون بارز (ذهبي).

قلب الهوية

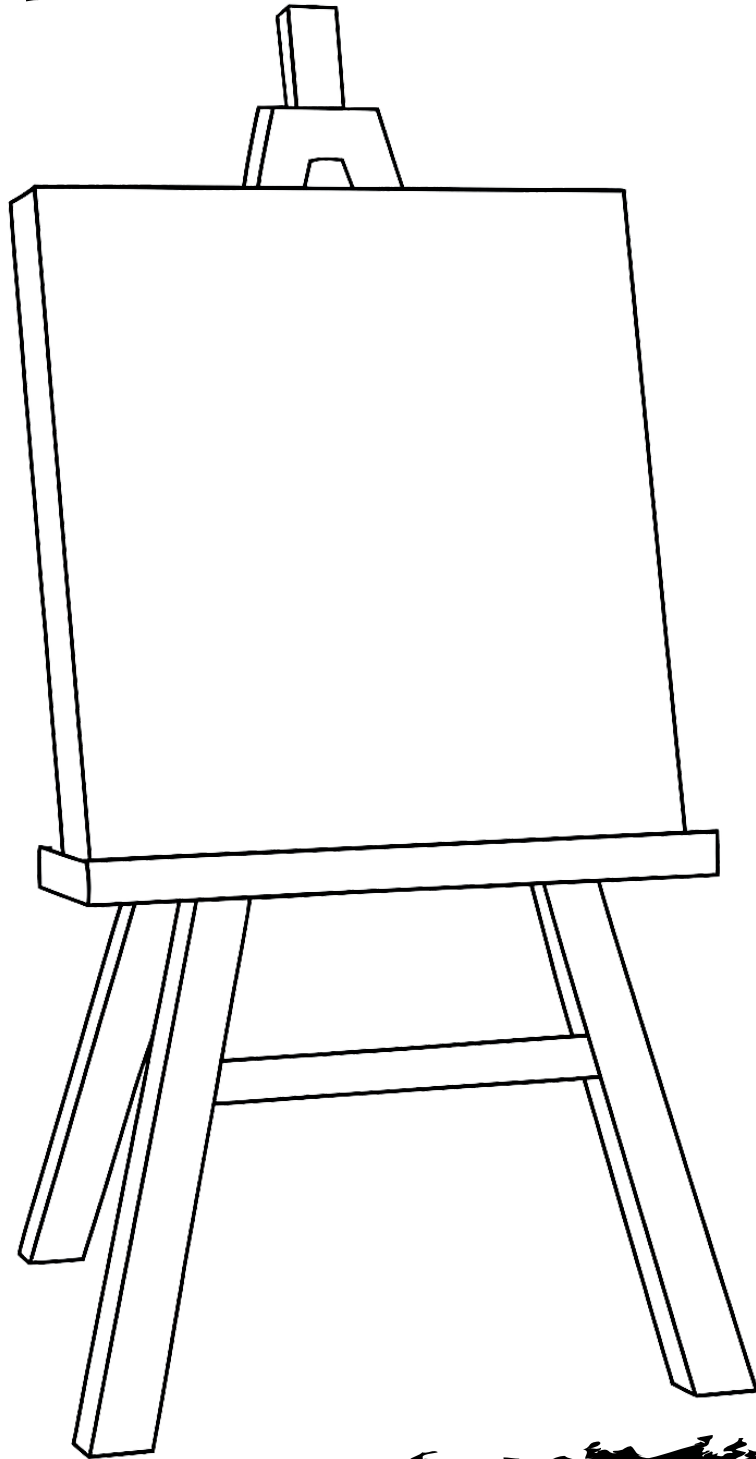
- ارسم قلبًا كبيرًا في منتصف الورقة.
- لَوِّنه بالألوان التي تعبّر عن حقيقتك.
- اكتب بداخله كلمة أو رمز يلخصك.

رمز المستقبل

- تخيّل نفسك بعد أن تثبّت هويتك.
- ارسم رمزًا أو صورة تمثّل ذلك (جبل، شمس، طائر...).
- لوّنه بشكل يعبّر عن القوة والطمأنينة.

النور من الداخل

- ارسم جسّدًا مظللًا بالأسود.
- ثم لَوّن بداخله نقاط نور (دوائر صغيرة أو نجوم) تمثّل حقيقتك.
- اجعل النور يخرج للخارج تدريجيًا.



لوحة المستقبل

- أمامك لوحة فارغة على حامل.
- تخيّل نفسك وأنت تعيش حقيقتك بصفاء وحرية.
- ارسم المشهد الذي تراه في داخلك على هذه اللوحة.
- لونها بالألوان التي تعكس حقيقتك الكاملة.



لَوْن هذِهِ الرَّسْمَةِ بِمَا
يَتَنَاسَبُ مَعَ رُوحِكَ



لَوْن هذِهِ الرَّسْمَةِ بِمَا
يَتَنَاسَبُ مَعَ رُوحِكَ



لَوْن هذِهِ الرَّسْمَةِ بِمَا
يَتَنَاسَبُ مَعَ رُوحِكَ



لَوْن هذِهِ الرَّسْمَةِ بِمَا
يَتَنَاسَبُ مَعَ رُوحِكَ

هنا ينتهي الظل
و تعود لنور الحقيقة