

برگه تمرین دوره رایگان

جفت روحی و اصلاح رابطه عاطفی

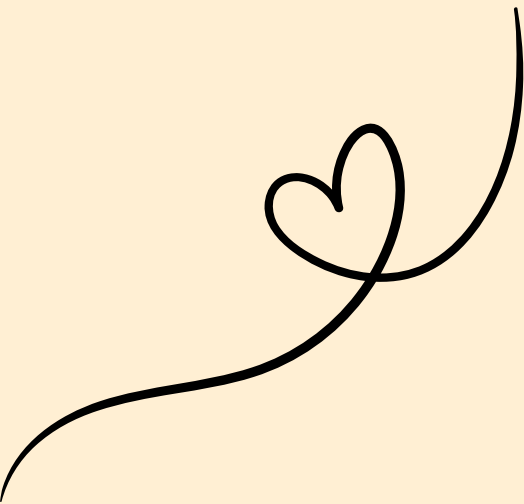
راهنما:

لطفاً این تمرین‌ها را با دقت و صداقت انجام دهید. پاسخ‌های شما می‌توانند به شما کمک کنند تا درک عمیق‌تری از خود، روابطتان و موانع ذهنی‌تان پیدا کنید.

هدیه ویژه:

اگر این برگه را تکمیل کنید و برای کارشناس ثبت‌نام ارسال کنید، ۱۰٪ تخفیف ویژه برای شرکت در دوره‌ی پاکسازی ضمیر ناخودآگاه دریافت خواهید کرد!

Daneshsaar.org



تمرین جلسه اول: آینه‌ی ناخودآگاه در روابط

۱. روابط گذشته‌ی خود را بررسی کن:

سه رابطه (عاشقانه یا دوستانه) که بیشترین تأثیر را روی تو داشته‌اند، نام ببر و بنویس که چه احساسات و تجربیاتی در آن‌ها داشتی؟

۲. الگوهای تکراری را پیدا کن:

آیا در روابط الگوهای تکراری دیده‌ای؟ مثلاً جذب افراد بی‌احساس، فرار از تعهد، تجربه‌ی خیانت، احساس دوست‌داشتنی نبودن و ...؟

۳. پیام ناخودآگاهت چیست؟

اگر قرار بود یک جمله از ناخودآگاهت درباره‌ی روابط بشنوی، چه می‌گفت؟ (مثلاً: «تو لایق عشق نیستی» یا «همیشه باید سختی بکشی تا کسی تو را دوست داشته باشد.»)

تمرین جلسه دوم: فرکانس عشق و جذب جفت روحی

۱. عشق واقعی برای تو چه معنایی دارد؟

بدون اینکه به تجربه‌های گذشته فکر کنی، توصیف کن که اگر عشق ایده‌آل وجود داشت، چه ویژگی‌هایی داشت؟

۲. آیا برای دریافت عشق آماده‌ای؟

✓ آیا احساس می‌کنی که به اندازه‌ی کافی خودت را دوست داری؟ (دلیل بیاور.)
✓ آیا حاضر هستی کسی را بدون ترس و شک وارد زندگیت کنی؟

۳. فرکانس احساسی تو چیست؟

در طول روز بیشتر چه احساساتی را تجربه می‌کنی؟ عشق و آرامش، یا اضطراب و ناامیدی؟ اگر بیشتر حس‌های منفی داری، فکر می‌کنی چرا؟

تمرین جلسه سوم: باورهای پنهان و موانع ناخودآگاه

۱. پنج باور اصلی تو درباره‌ی عشق و رابطه چیست؟
(مثلاً: عشق دردناک است، مردها/زن‌ها غیرقابل اعتمادند، من همیشه ترک می‌شوم، عشق واقعی وجود ندارد و ...)

۲. این باورها از کجا آمده‌اند؟
✓ آیا این باورها را از والدین یا جامعه گرفته‌ای؟
✓ آیا تجربه‌ای داشته‌ای که این باورها را تأیید کند؟

۳. اگر این باورها را تغییر دهی، چه چیزی در زندگیت تغییر می‌کند؟
یک جمله‌ی جدید و مثبت که دوست داری جایگزین این باورها کنی، بنویس.

تمرین جلسه چهارم: تصمیم نهایی و اقدام برای تغییر

۱. اگر هیچ ترسی نداشتی، چه تغییری در روابطت ایجاد می‌کردی؟
✓ آیا فردی را که دوستش نداری رها می‌کردی؟
✓ آیا به کسی که می‌خواهی، نزدیک‌تر می‌شدی؟
✓ آیا شیوه‌ی برخوردت را تغییر می‌دادی؟

۲. پاکسازی ناخودآگاه چه چیزی را برای تو ممکن می‌کند؟
✓ فکر کن که اگر باورهای محدودکننده‌ات را پاک کنی، چه نوع رابطه‌ای خواهی داشت؟

۳. آیا آماده‌ای که تغییر کنی؟
✓ اگر جواب «بله» است، چه قدمی می‌توانی همین امروز برداری؟

📁 دریافت تخفیف ویژه:

اگر این تمرین‌ها را کامل انجام دهی و برای کارشناس ثبت‌نام ارسال کنی، ۱۰٪ تخفیف ویژه برای شرکت در دوره‌ی اصلی پاکسازی ضمیر ناخودآگاه دریافت خواهی کرد!

📁 برای ارسال برگه‌ی تمرین و دریافت تخفیف، همین حالا اقدام کن!

