



قوة البدايات دليل عملي يساعدك لبداية جديدة

إعداد وتقديم الكوتش / لولوة الكعبي
instagram @I_nooooor

هناك من يؤمن بنفسه..
وهناك من يؤمن بعجز نفسه..

أهلاً وسهلاً بكِ معنا في عالم استنارة حيث القوة والتمكين

همسة لقلبك الجميل..

اليوم نحن نختار التخلي عن ما لم يعد يخدمنا وفتح خيارات جديدة..لواقع أجمل بإذن الله

نحن نختار أن نكون أقوى وأكثر قدرة على التوازن والانضباط

أعلم أن الطريق الذي أمامنا لن يكون دائماً سهلاً..لكني أؤمن بأننا معاً،

يمكننا التغلب على أي عقبة..يمكننا إحداث فرق في عالمنا يمكننا إحداث فرق في قلوبنا..

لذا لنبدأ رحلتنا معاً...نستمع إلى قلوبنا ونثق في قدراتنا..و نأخذ أنفسنا للتغيير والتحول..

وليكن عهد بيننا
ألا نبرح حتى تبلغ

اهداء

إلى أنا استمري في التحسين

والنمو..استمري في العطاء والتقدم وأن أصبحت حياتك في شتات وكأن ثقل

العالم على كتفك..فيوماً ما ستكونين فخورة بما وصلت إليه من انجازات..



نقطة الانطلاق <<< >>>

لا تيأس إذا رجعت خطوة للوراء
فلا تنس أن السهم يحتاج أن ترجعه للوراء لينطلق بقوة إلى الأمان

مالذي تريدن تحسينه في حياتك بدءً من اليوم..؟!
اترك لك هذه المساحة يا جميلة للبوح هنا
عبري عن خاطرك كما شئت ..

حولي كل ماتريدينه إلى نوايا
وتذكري "إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى"

والآن هيا لنخطو الخطوة الأولى ونتخذ الخطوة الحاسمة
فكري وكوني شجاعة :

حددي العادات السلبية اللي لابد تتوقفين عنها ..؟!
والعادات الجميلة اللي حابة تكملين فيها..؟!
عادة جديدة تقربك من الشيء اللي تبينه..؟!

أوقف stop	⊘	←	
أكمل continue	→	←	
أبدأ start	⊙	←	

بعد مافكرتِ بالخطوات اللي راح تقومين فيها...
جا الآن دور المشاعر..

لأنها هي اللي راح تغذي أفكارنا وتزيد من حماسنا في ممارسة العادات اللي تقربنا من أهدافنا
والحياة اللي نتمناها.. بكل حب وأريحية وانسجام..

مهم جداً: نختار المشاعر اللي نحب نعيشها
اخذي لك وقفة قصيرة وتأملي يا جميلة في اختيار مشاعرك
اطلقي العنان لخيالك والإحساس بها وتنعمي فيها
وتذكري من حقك تختارين اللي تبينه في حياتك..

مشاعري اللي أختار أعيشها..!؟

حديثك مع نفسك من أقوى الأحاديث اللي يتفاعل معها عقلنا ويصدقها.. اختاري يا جميلة
توكيداتك واصنعها بنفسك بحيث تخدمك وتحفزك لتحقيق أهدافك..

صورتي الذاتية عن نفسي..!؟

والآن ارسمي تفاصيل شخصيتك الجديدة وهويتك كيف تتخيلينها ..كيف تشوفين نفسك.. وكيف تشعرين بها..
وكيف تبين الناس ينظرون لها ...!؟
أوصفيها بطريقتك الخاصة يا جميلة..

توكيداتي الإيجابية اللي راح تدعمني في هذه المرحلة

للتواصل مع الكوتش أ.لولوة الكعبي

Instagram: @I_nooor

WhatsApp: +974 77962777

قوة الدعاء بقوة يقينك بالله وحسن ظنك به
فالدعاء يقلب الموازين .. ويصنع المعجزات
مهم جداً نهذب أنفسنا روحانياً ونجدد علاقتنا بالله عزوجل

وردي

دعائي

شكراً لكم

هذا اليوم لن يمر معك مرة ثانية

فلا تجعله يذهب هباءً منثوراً، أجعله يوم تغيير حقيقي نحو
المستقبل وتحقيق الأحلام التي تريدها

