



رحلة التخلص من الخوف

د.نادية الحالدي

هذه الرحلة تساعدك على التخلص من مخاوفك بنسبة 40% إلى 80%

www.Drnadiaalkhaldi.com

اختبار الخوف (اكتب النتيجة)

اكتب كل أخطائك في الماضي:

اليوم الأول

اكتب كل أخطائك في الماضي:

اليوم الثاني

اكتب كل أخطائك في الماضي:

اليوم الثالث

اكتب كل أخطائك في الماضي:

اليوم الرابع

اليوم الخامس:

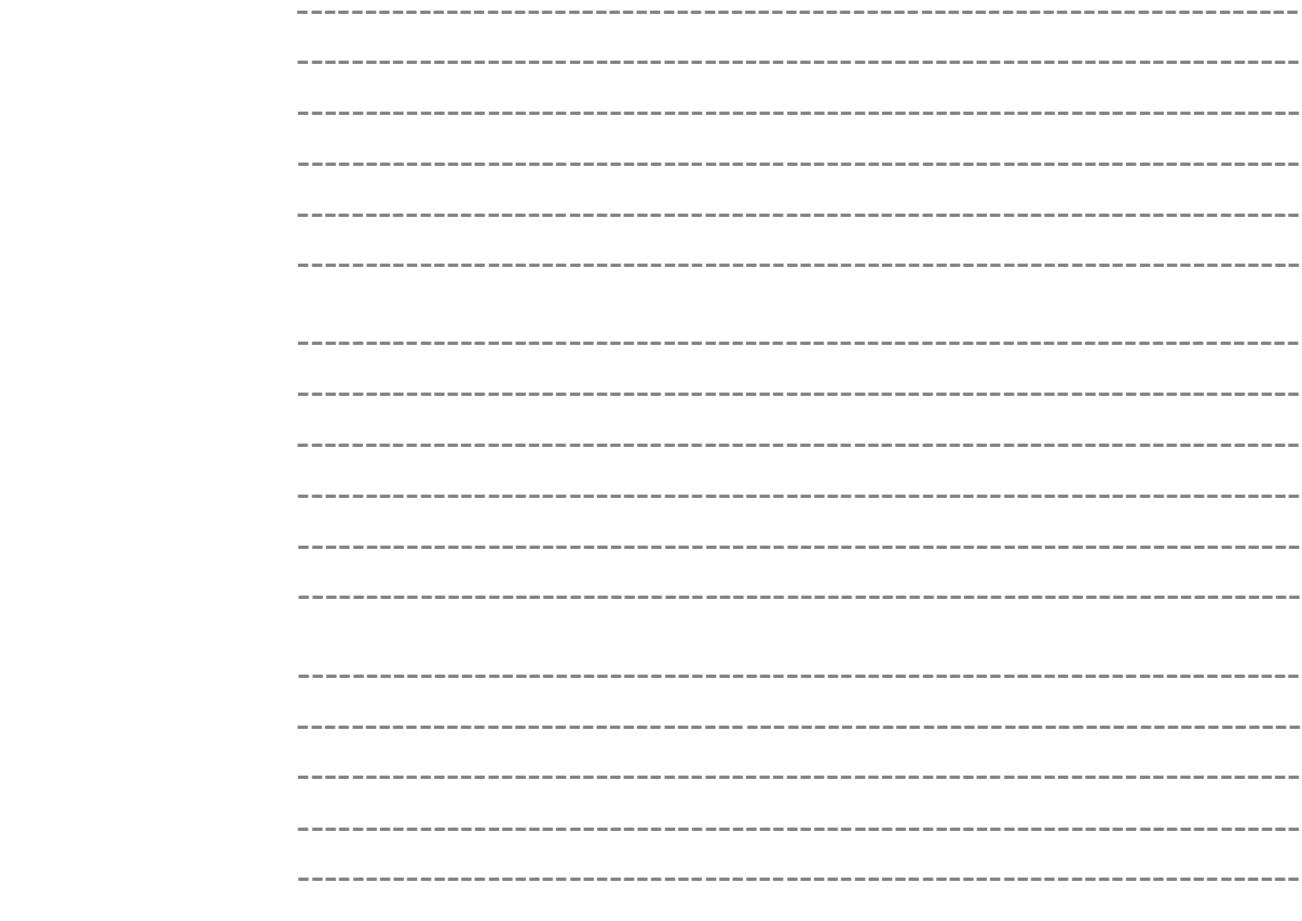
اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك

ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟

كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟

كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الأول)



اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

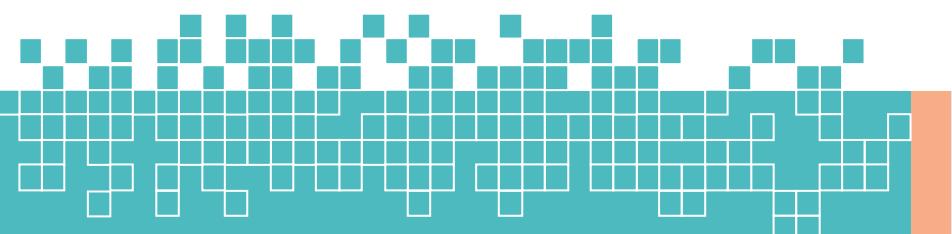
(اليوم الثاني)

اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الثالث)

اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الرابع)



اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الخامس)

اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

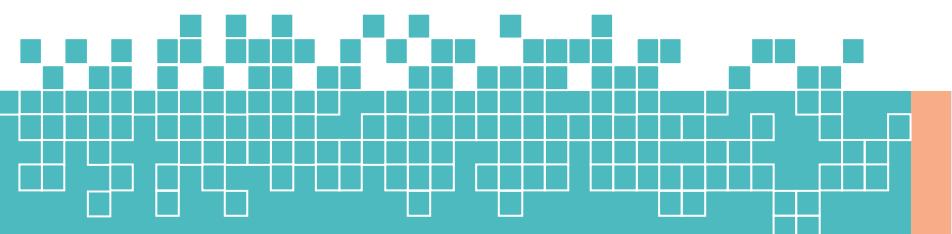
(اليوم السادس)

اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم السابع)

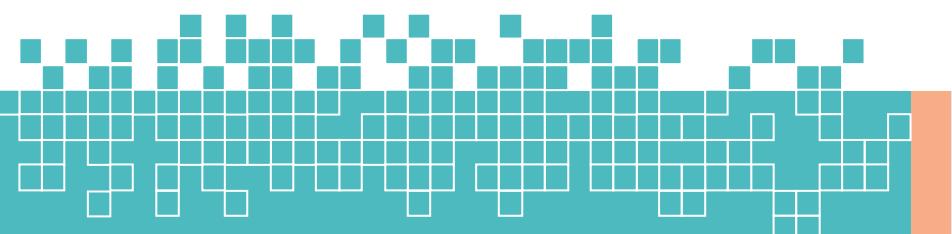
اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الثامن)



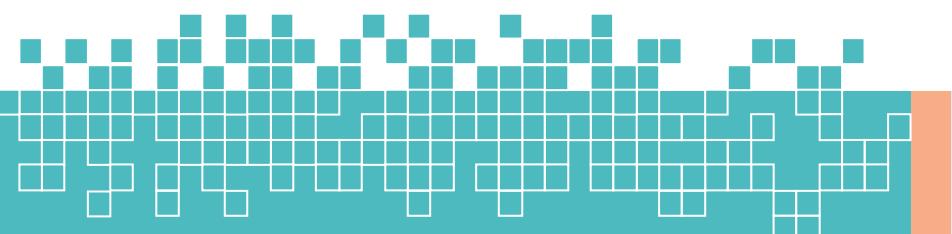
اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم التاسع)



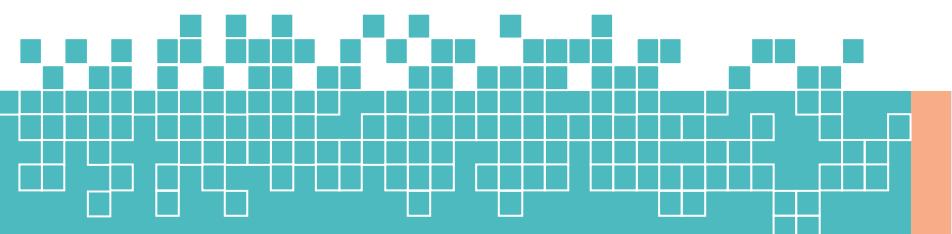
اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم العاشر)



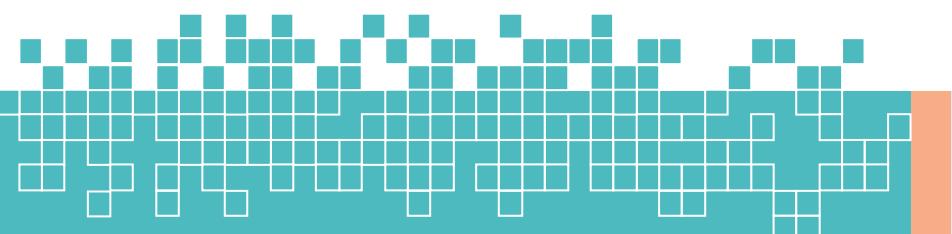
اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الحادي عشر)



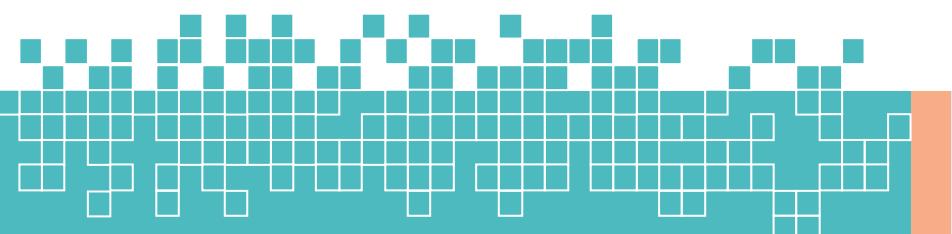
اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الثاني عشر)



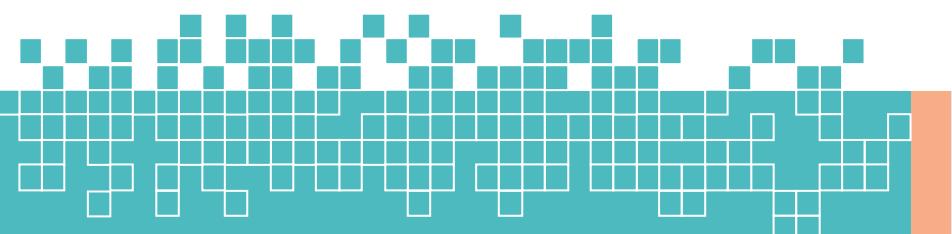
اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الثالث عشر)

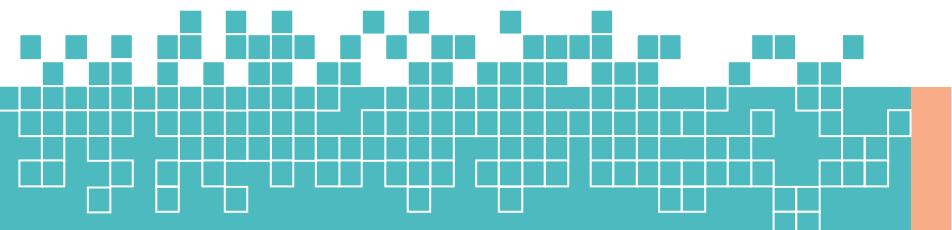


اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك
ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟
كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(اليوم الرابع عشر)



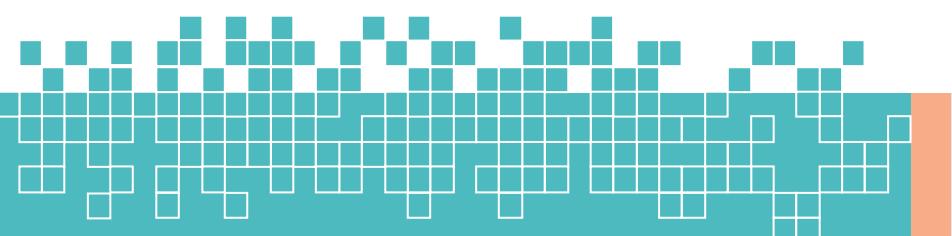
تمرين المشي والعين مغمضة (١٤ يوماً)



التقى مع مخاوفك (تمرين المواجهة) لمدة ٣ أيام

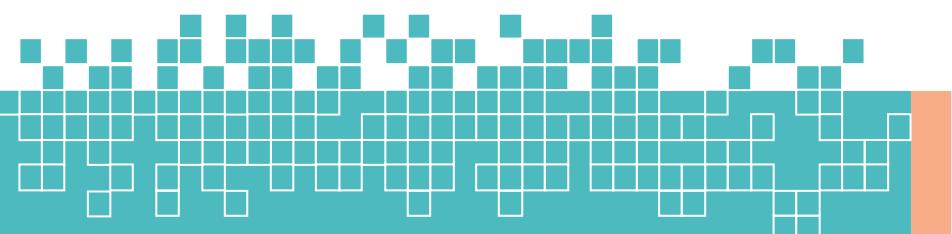
كيف تحمي نفسك من مخاوفك؟

كم من (١٠) نسبة خوفك؟



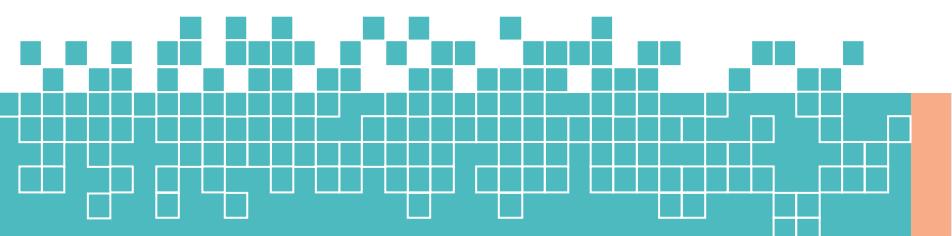
التقى مع مخاوفك (تمرين المواجهة) اليوم الثاني
كيف تحمي نفسك من مخاوفك؟

كم من (١٠) نسبة خوفك؟



التقى مع مخاوفك (تمرين المواجهة) اليوم الثالث
كيف تحمي نفسك من مخاوفك؟

كم من (١٠) نسبة خوفك؟



زيارة الأماكن التي تخاف منها (٧ أيام)

في نهاية رحلة التخلص من الخوف اعد اختبار الخوف من جديد

