

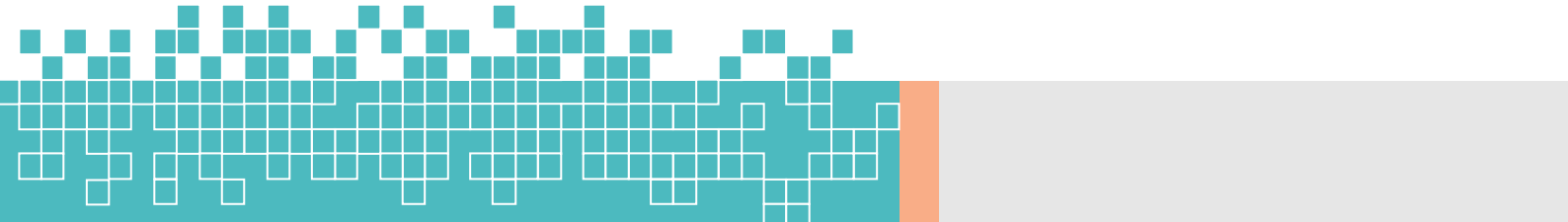


رحلة التخلص من الخوف د.نادية الخالدي

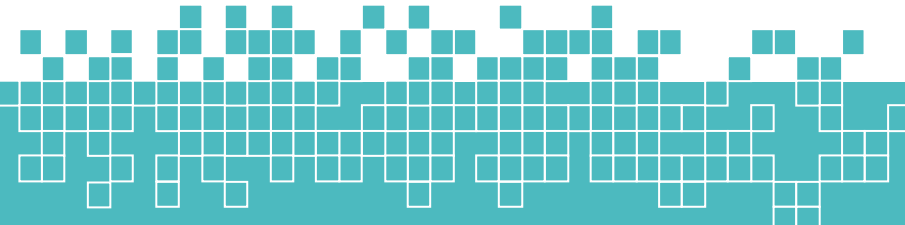
هذه الرحلة تساعدك على التخلص من مخاوفك بنسبة 40% إلى 80%

www.DrnadIaalkhaldi.com

اكتب كل أخطائك في الماضي:
اليوم الأول

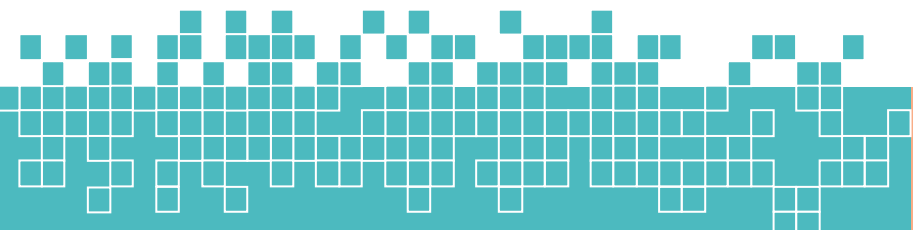


اكتب كل أخطائك في الماضي:
اليوم الثاني

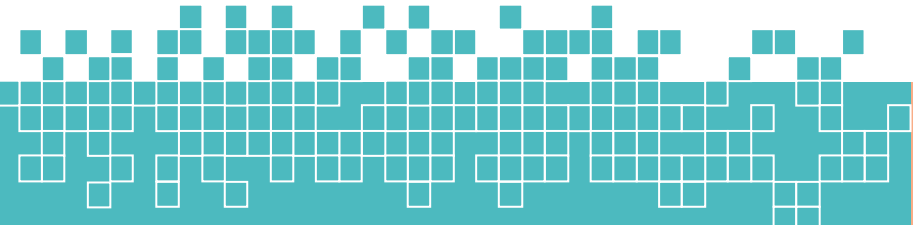


اكتب كل أخطائك في الماضي:

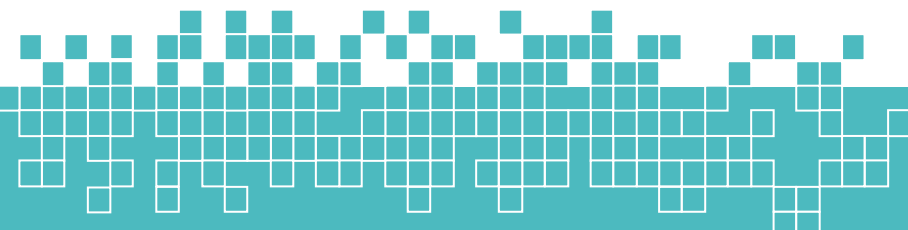
اليوم الثالث



اكتب كل أخطائك في الماضي:
اليوم الرابع



اليوم الخامس:
كيف أصحح هذه الأخطاء؟



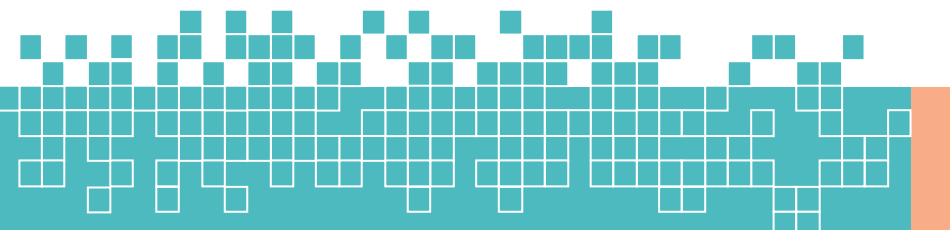
اكتب كل الأشياء التي تخاف منها في حياتك

ومع كل خوف اذكر لماذا تخاف منه؟

كيف ستتصرف إذا حدث ما تخاف منه؟

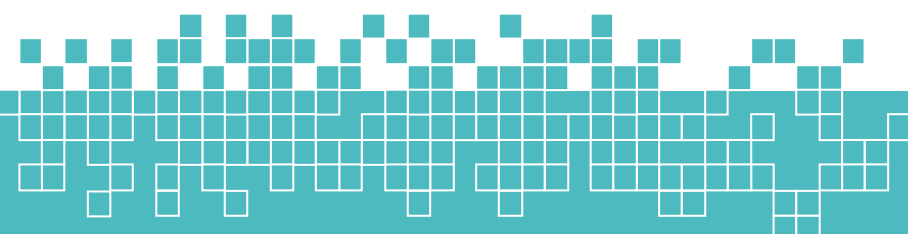
كيف ستشعر إذا لم يحدث ما تخاف منه؟

(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 العاشر)

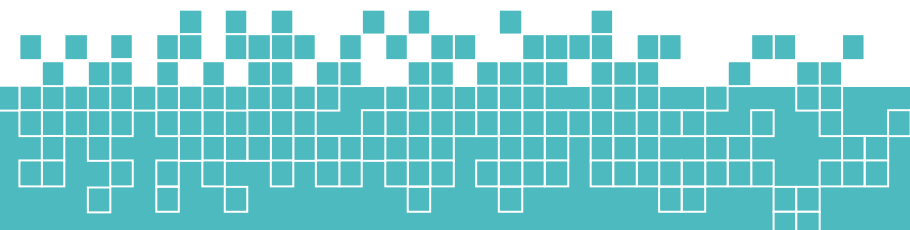


التقي مع مخاوفك (تمرين المواجهة) لمدة ٣ أيام
كيف تحمي نفسك من مخاوفك؟

كم من (١٠) نسبة خوفك؟

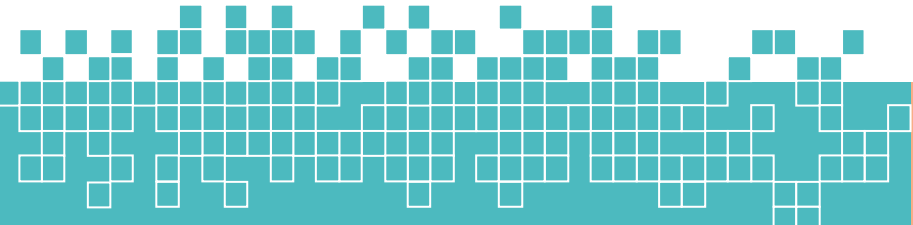
التقي مع مخاوفك (تمرين المواجهة) اليوم الثاني
كيف تحمي نفسك من مخاوفك؟

كم من (١٠) نسبة خوفك؟

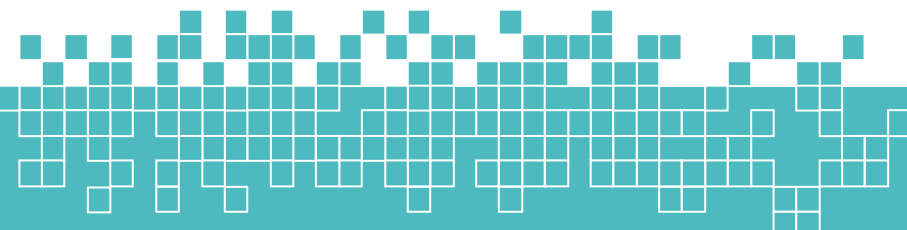


التقي مع مخاوفك (تمرين المواجهة) اليوم الثالث
كيف تحمي نفسك من مخاوفك؟

كم من (١٠) نسبة خوفك؟



زيارة الأماكن التي تخاف منها (٧ أيام)



في نهاية رحلة التخلص من الخوف اعد اختبار الخوف من جديد

