

حياة أوضح وقلب أهدأ

خلال 30 يوماً من الرسم والتلوين



الأسبوع الأول الأمان

قواعد ثابتة لكل يوم

قبل البدء (30 ثانية):

- ضع يدك على صدرك. نفس عميق 3 مرات.

الورقة:

- جسد الأول : تفريغ
- جسد الثاني : تعبئة و استبدال

أدوات:

- : دفتر خاص و قلم رصاص أو حبر + ألوان .

إغلاق اليوم (دقيقة) بعد كل تمرين :

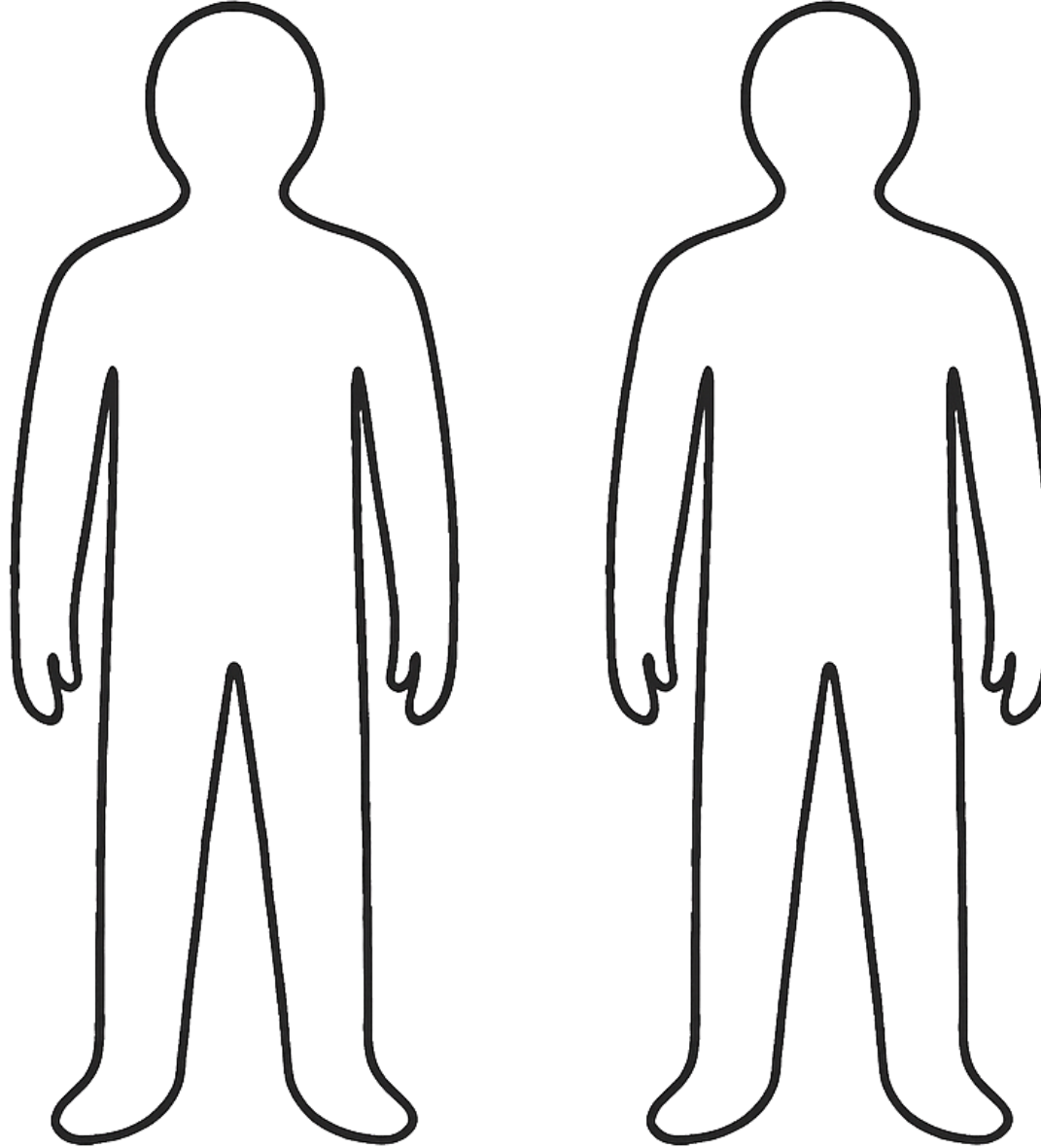
- اكتب سطر واحد: "اليوم أختار... (شيء ايجابي)"
- ضع أكس على جسد الأول كعلامة "انتهى".

اليوم ١ : خريطة الخوف

الجسد الثاني:

اكتب: «الآن أنا...» واختر
3 كلمات أمان
(هادئ/محمي/مستقر)،

ثم لَوّن بألوان هادئة.



الجسد الأول:

اكتب داخل الجسد:
«أخاف من...»
(3 جمل).

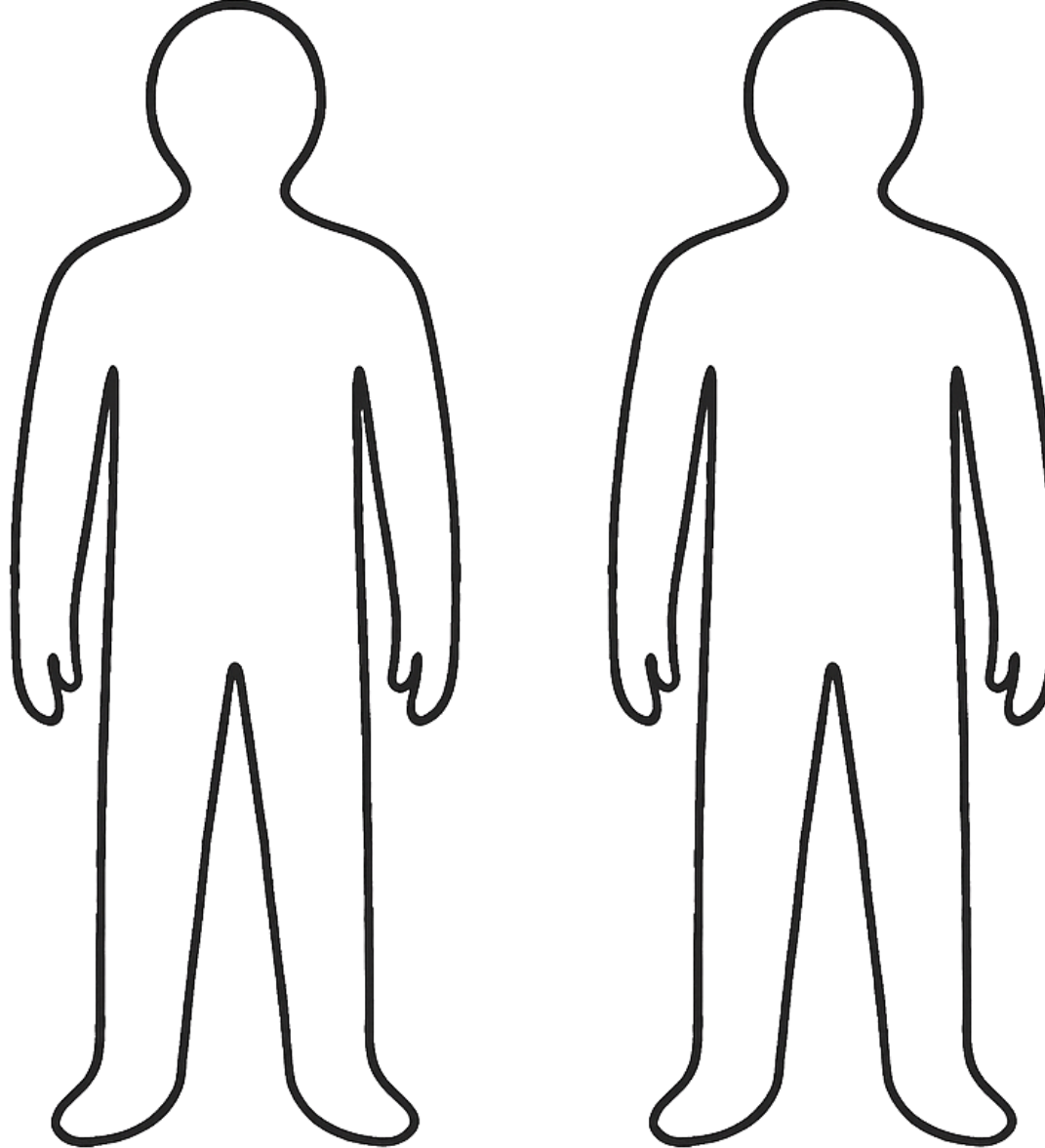
ثم ظلّل أماكن التوتر.

اليوم ٢ : حدودي

الجسد الثاني:

ارسم حول الجسد حدودًا
واضحة وناعمة وملونة.

ثم اكتب:
«حدّي اليوم هو...»
أو
«أنا كافٍ، أنا أثق بنفسي».



الجسد الأول:

ارسم حول الجسد حدودًا
متكسرة
(أين يتم اختراقك؟)
أو تهتز ثقتك بنفسك.

اليوم ٢ : مكان آمن داخلي

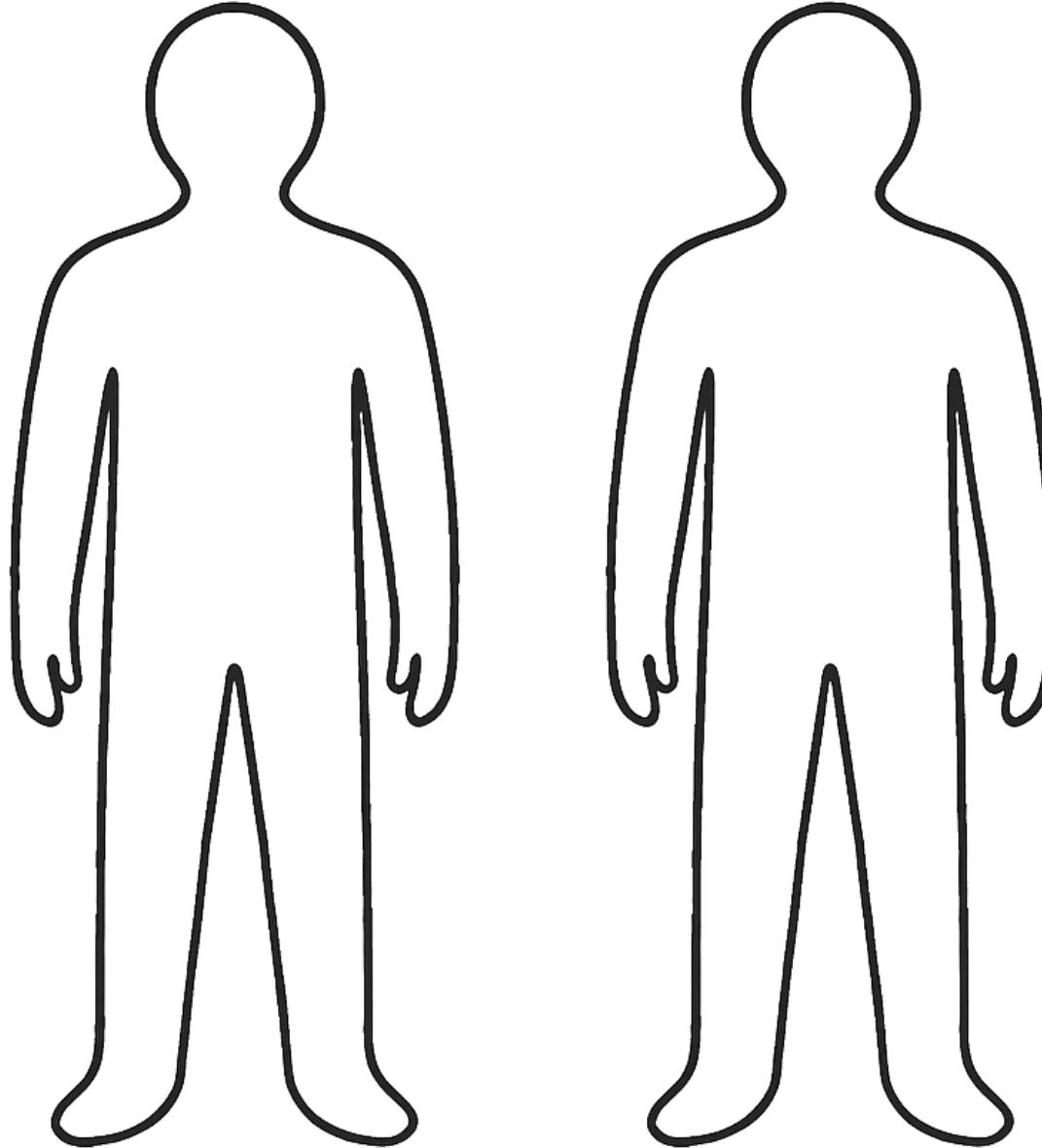
الجسد الثاني:

ارسم «غرفة»
بسيطة داخل الجسد
(مربع صغير)،

واكتب: «هنا أرتاح».

الجسد الأول:

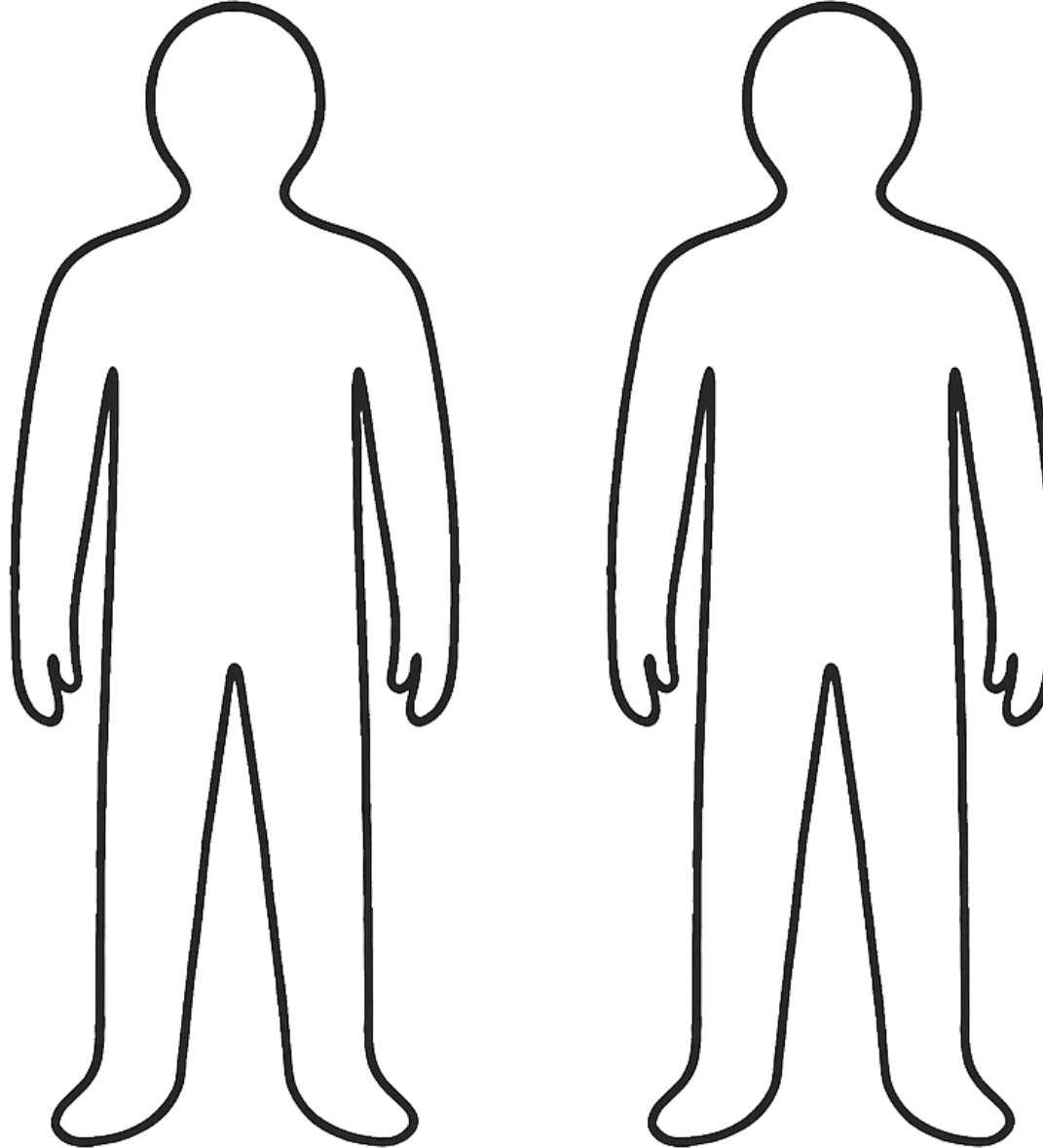
لوّن داخل
الجسد باللون
الذي يشبه القلق



اليوم ٤ : تنفّس في الجسد

الجسد الأول:

حدّد 3 أماكن متوتّرة
بنقاط/دوائر في جسد



الجسد الثاني:

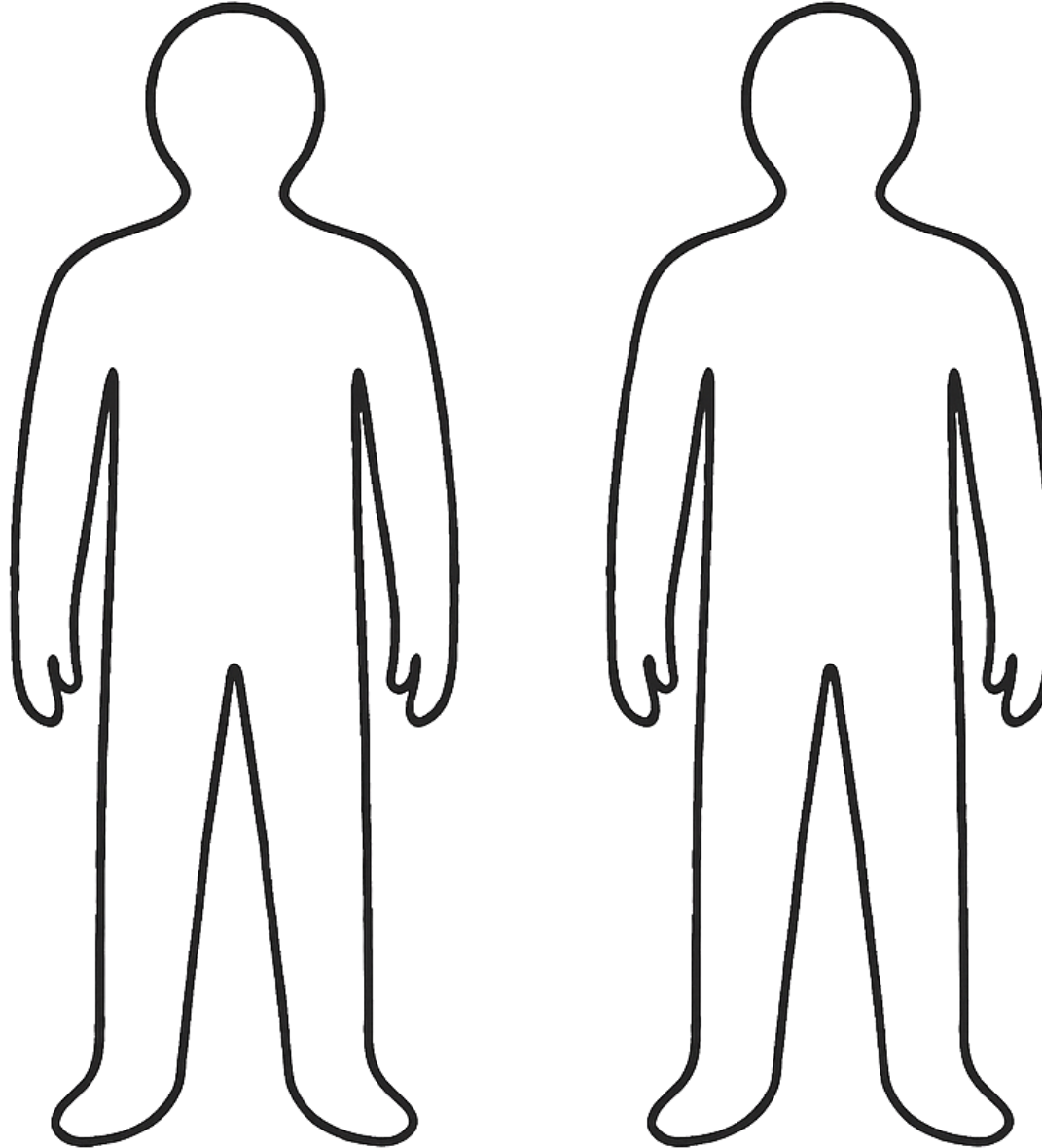
في الجسد ضع دوائر أكبر
وأهدأ في نفس الأماكن

+ كلمة لكل مكان:
(لين/دفع/هدوء)

اليوم ٥ : حماية لطيفة

الجسد الأول:

اكتب على الجسد:
«أنا أحمل وحدي...»
(أشياء تحملها وحدك).



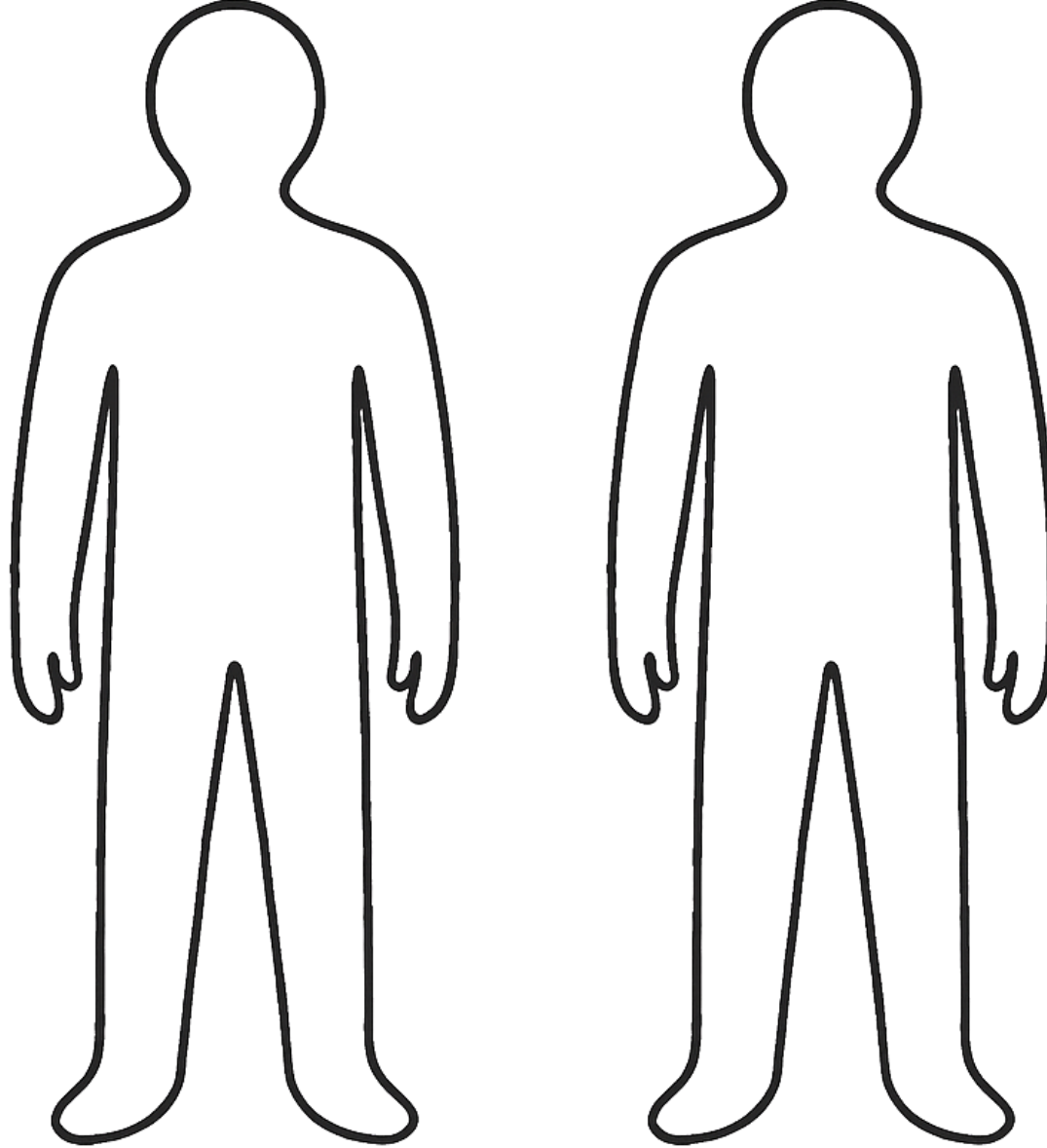
الجسد الثاني:

ارسم (عباءة/غطاء)
حول الجسد بلون مريح،
واكتب: «أنا محمي بلطف».

اليوم ٦ : أمان اليوم

الجسد الأول:

اكتب 5 أشياء
تقلقك اليوم فقط
و لَوْن بما يشبهها .



الجسد الثاني:

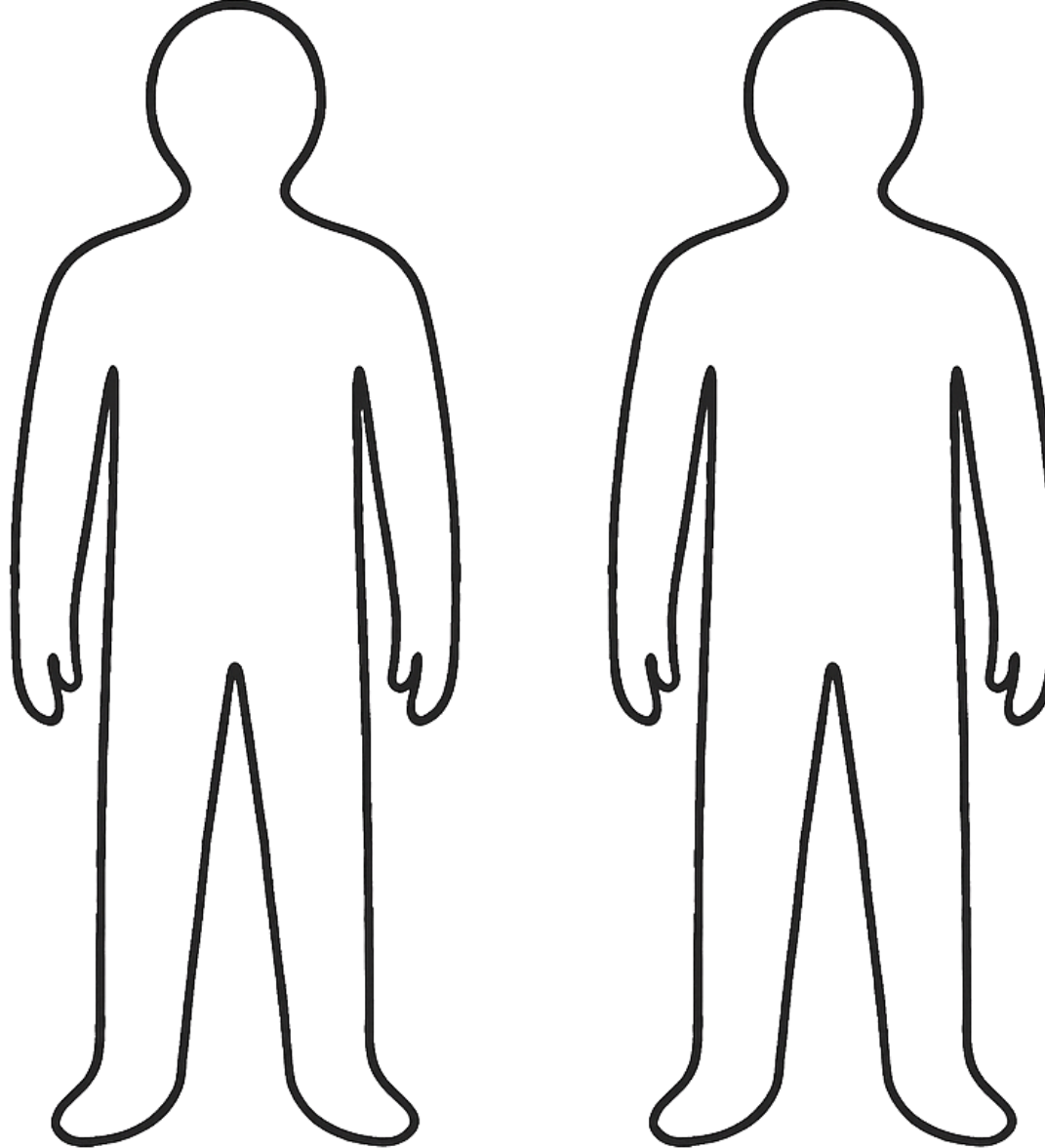
اكتب 3 أشياء تحت
سيطرتك اليوم
ثم لَوْن واحد ثابت
في الصدر.

اليوم ٧: تثبيت الأمان

الجسد الأول:

اختر «أقوى فكرة خوف»
واكتبها كبيرة داخل
الجسد،

ولونها كما يبدو شكلها،
ولون موضعها في
جسدك.



الجسد الثاني:

اكتب مقابلها في
الجسد الثاني جملة
واقعية:
«ربما... لكن...»

(أنا أختار الحقيقة،
لا التخوف).

الأسبوع الثاني : تفريغ النقد الذاتي وبناء القيمة

قواعد ثابتة لكل يوم

قبل البدء (30 ثانية):

- ضع يدك على صدرك. نفس عميق 3 مرات.

الورقة:

- جسد الأول : تفريغ
- جسد الثاني : تعبئة و استبدال

أدوات:

- دفتر خاص و قلم رصاص أو حبر + ألوان .

إغلاق اليوم (دقيقة) بعد كل تمرين :

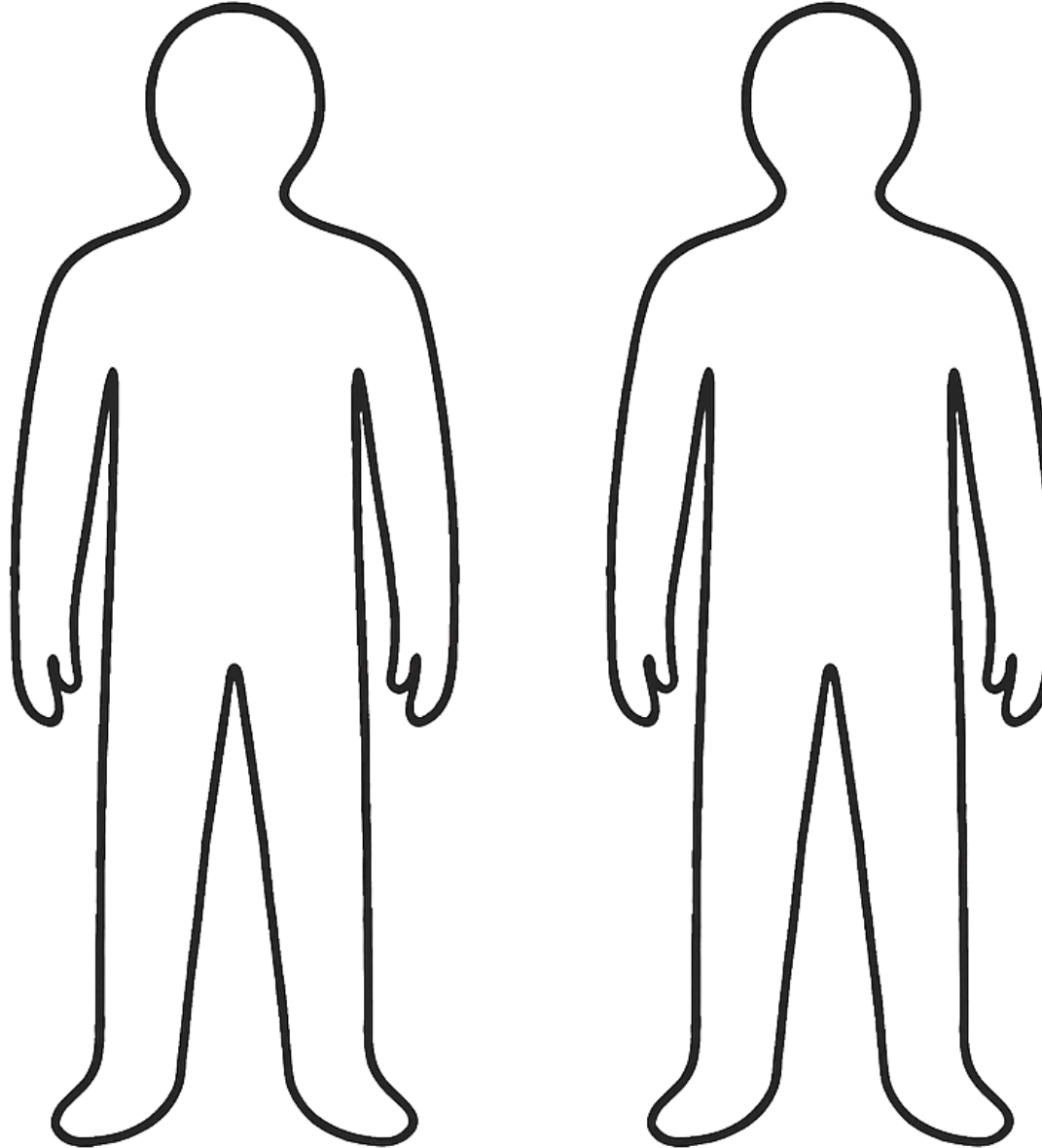
- اكتب سطر واحد: "اليوم أختار... (شيء ايجابي)"
- ضع أكرس على جسد الأول كعلامة "انتهى".

اليوم ٨ : أتخلص من الأصوات السلبية

الجسد الأول:

اكتب كل الجمل
القاسية التي تقولها
لنفسك (بدون فلترة)،

ثم لونها بما يتناسب
معه.



الجسد الثاني:

اكتب 3 حقائق عنك
(أفعال حقيقية
إيجابية فعلتها)
بدلاً من أحكام

ثم لونها بألوان
زاهية مشرقة.

اليوم ٩ : المقارنة الداخلية

الجسد الثاني:

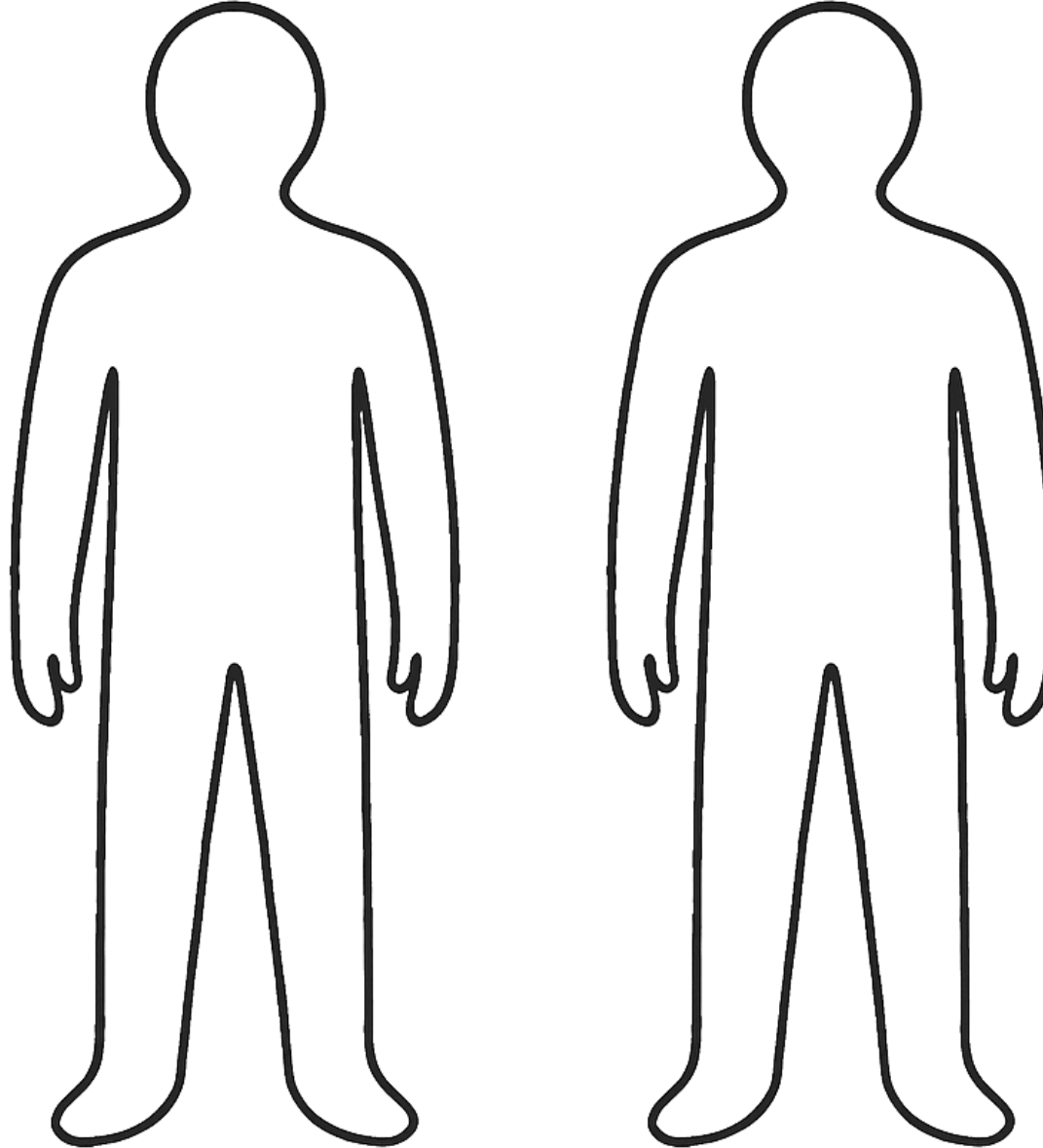
اكتب:
«أنا أختلف عن...»
(بدون أقل/أكثر)،

ولون أو شكل رمزًا
للخصوصية
والاختلاف الفردي.

الجسد الأول:

اكتب: «أنا أقل من...»
(3 مرات)،

وظلل ثقلها باللون
الأسود أو الرمادي.

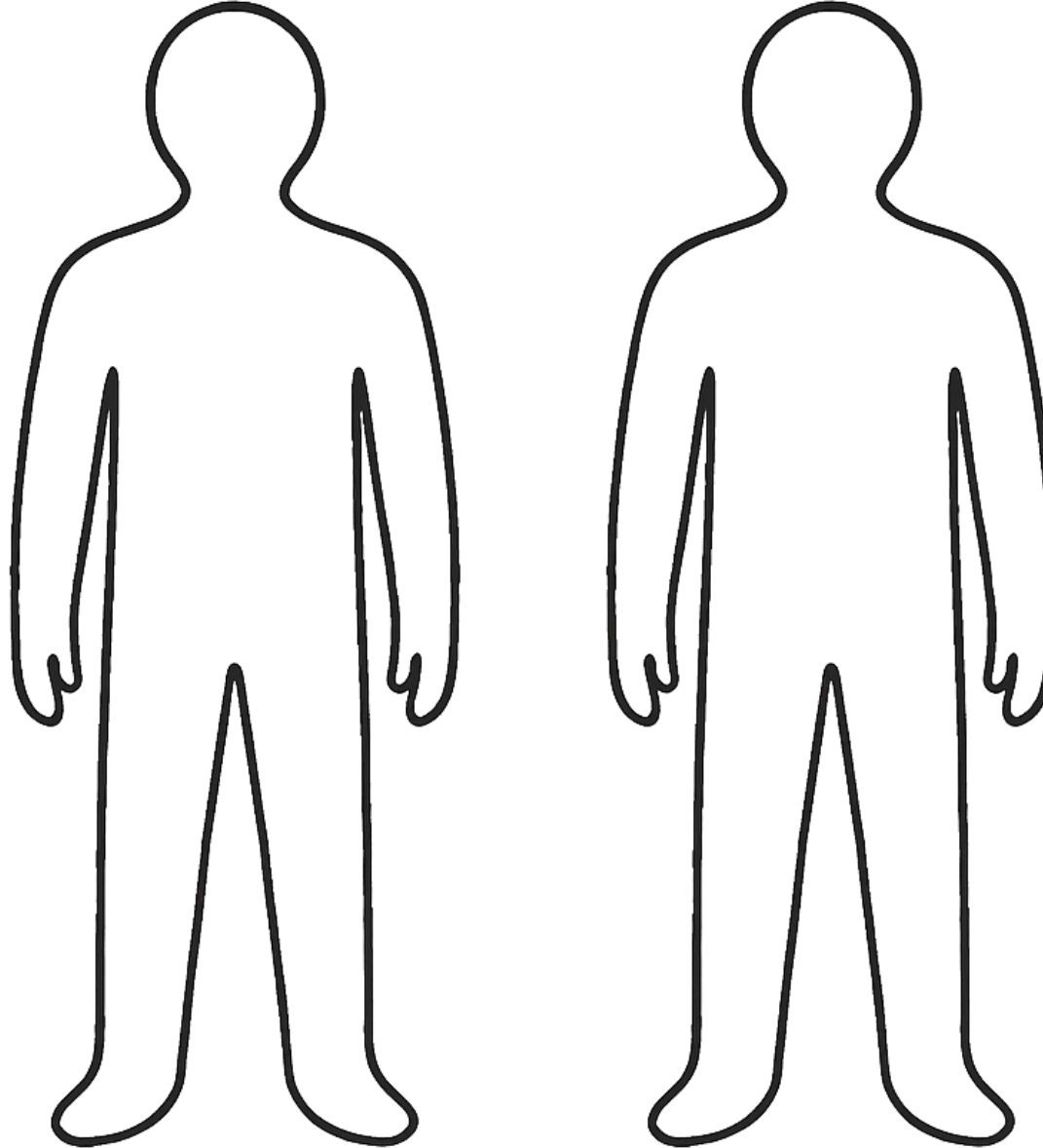


اليوم ١٠ : قيمتي ليست مشروطة بالإنجاز الكبير.

الجسد الأول:

اكتب: «لا أفعل شيئًا»
أو: «ما مني فائدة،
ما أنجزت شيئًا».

ثم لونها حسب
شعورك هذا.



الجسد الثاني:

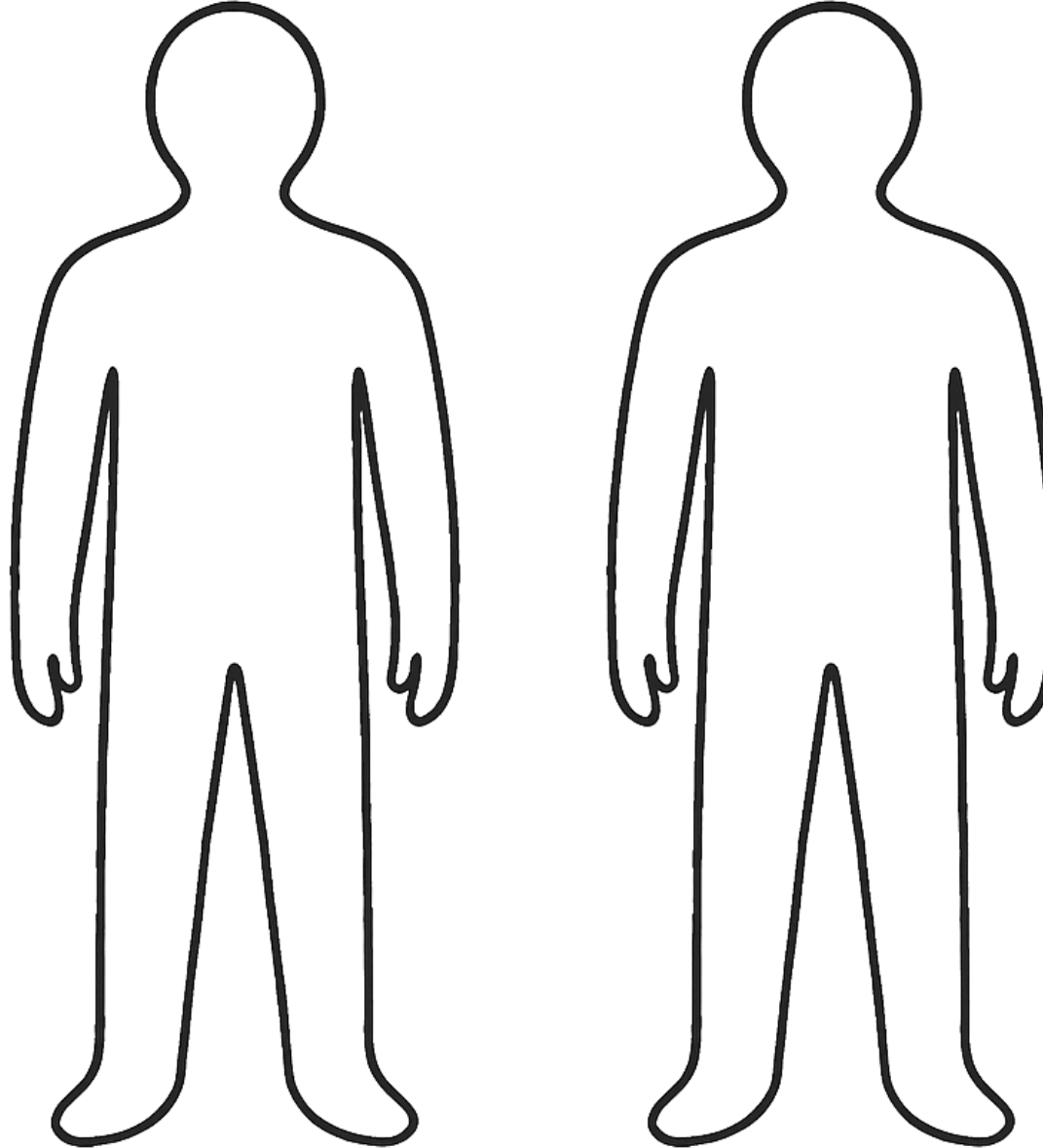
اكتب 10 أشياء
صغيرة تفعلها
(حتى لو بسيطة جدًا)

و لكل واحدة لون أو
رمز ايجابي .

اليوم ١١ : أتعامل مع ذاتي باحترام..

الجسد الثاني:

ارسم عليه شعور
احترام الذات و اكتب
على الكتفين احترام



الجسد الأول:

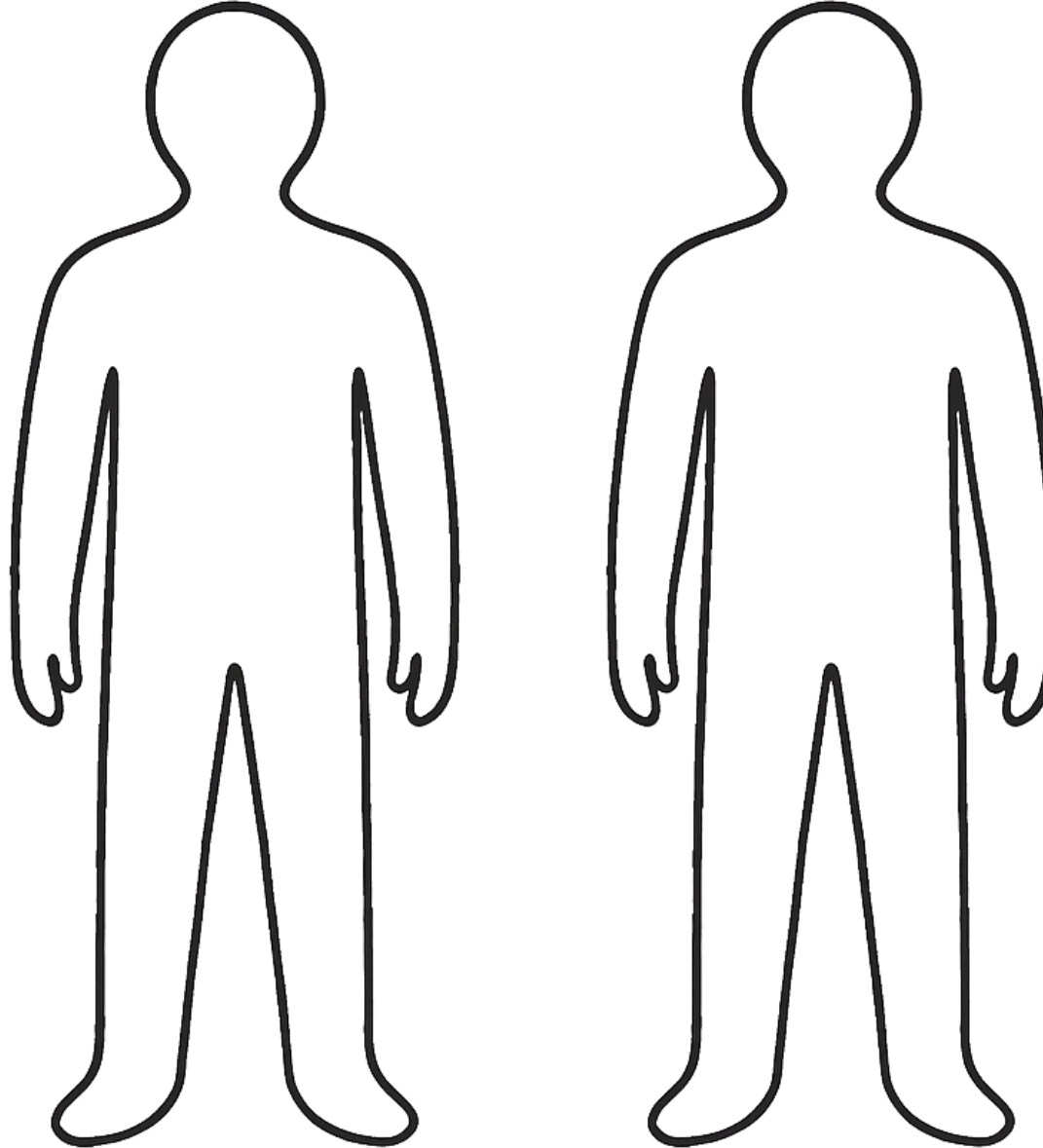
ارسم الجسد منكمشاً
أو بخط خافت أو عبّر
بالرموز و اللون عن
شعور الانكماش

اليوم ١٢ : استرجع ما استحق.

الجسد الثاني:

تخيّل وجود ذلك الشيء
الذي تشعر أنه ينقصك،
كيف سيكون لونك وما
الأشكال التي سترسمها؟

ثم ارسمها.



الجسد الأول:

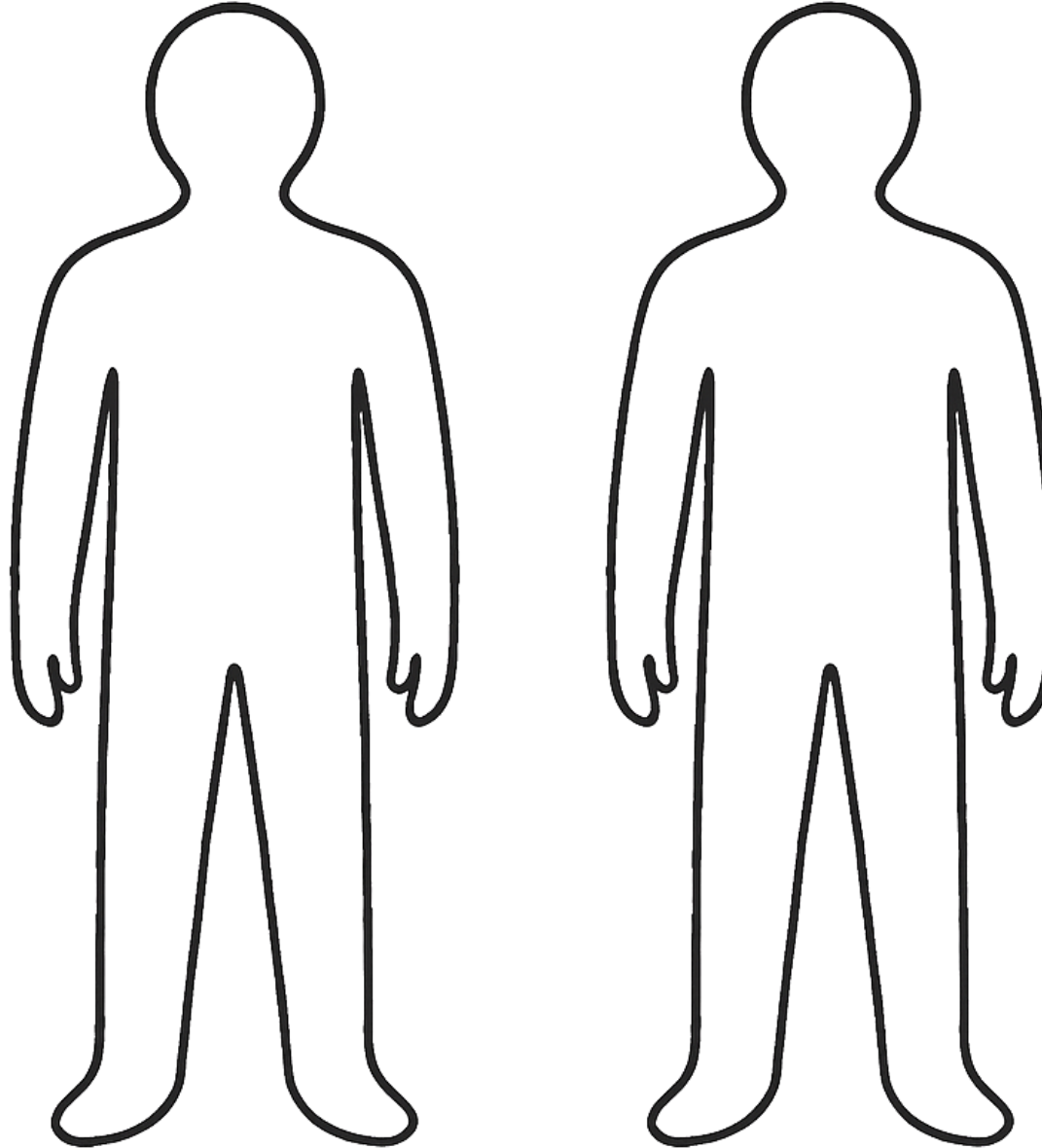
عبّر باللون و الرموز
و الاشكال عن شعور
ما ينقصك

اليوم ١٢ : أحب ذاتي بالفعل لا الكلام

الجسد الأول:

اكتب: «أنا أهمل نفسي
عندما...»

اكتب مواقف تشعر فيها أنك
أهملت ذاتك، ثم لَوّن الجسد
حسب شعورك بالإهمال.



الجسد الثاني:

اكتب 3 أفعال حب بسيطة
لليوم

(ماء/نوم/مشي/صمت/وجبة
/ رسم / كتابة / قراءة /
رياضة... الخ)

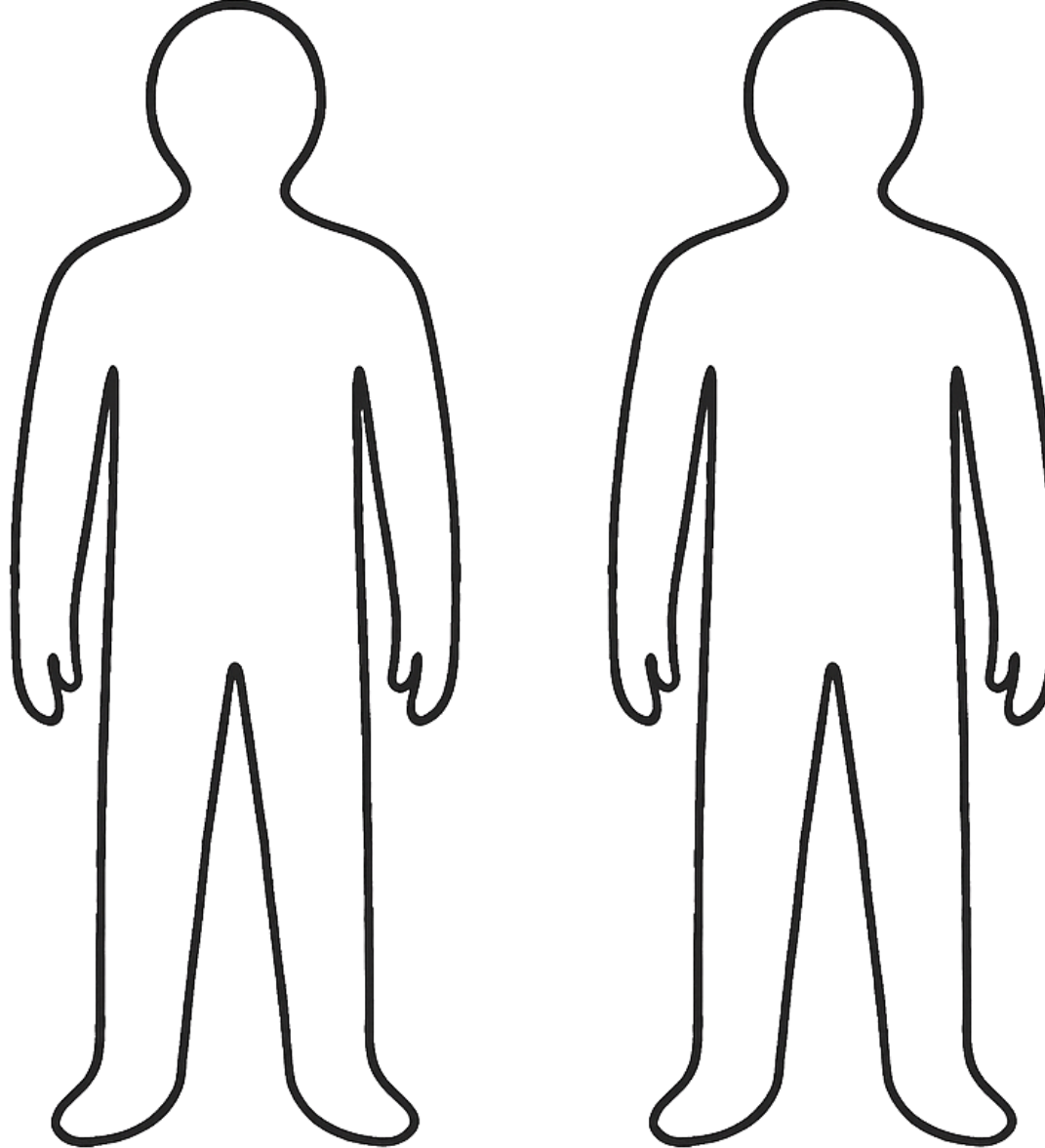
ثم لَوّن الجسد برموز و
أشكال زاهية.

اليوم ١٤ : أنا كافي اليوم

الجسد الثاني:
اكتب:

«أنا كافي وأنا أتعلم»

ثم لَوِّن الجسد
بألوان قوس قزح.



الجسد الأول:

اكتب شروطك على
نفسك:
«لازم أكون...»

ولَوِّن الجسد باللون
الرمادي.

الأسبوع الثالث

القبول غير المشروط

قواعد ثابتة لكل يوم

قبل البدء (30 ثانية):

- ضع يدك على صدرك. نفس عميق 3 مرات.

الورقة:

- جسد الأول : تفريغ
- جسد الثاني : تعبئة و استبدال

أدوات:

- دفتر خاص و قلم رصاص أو حبر + ألوان .

إغلاق اليوم (دقيقة) بعد كل تمرين :

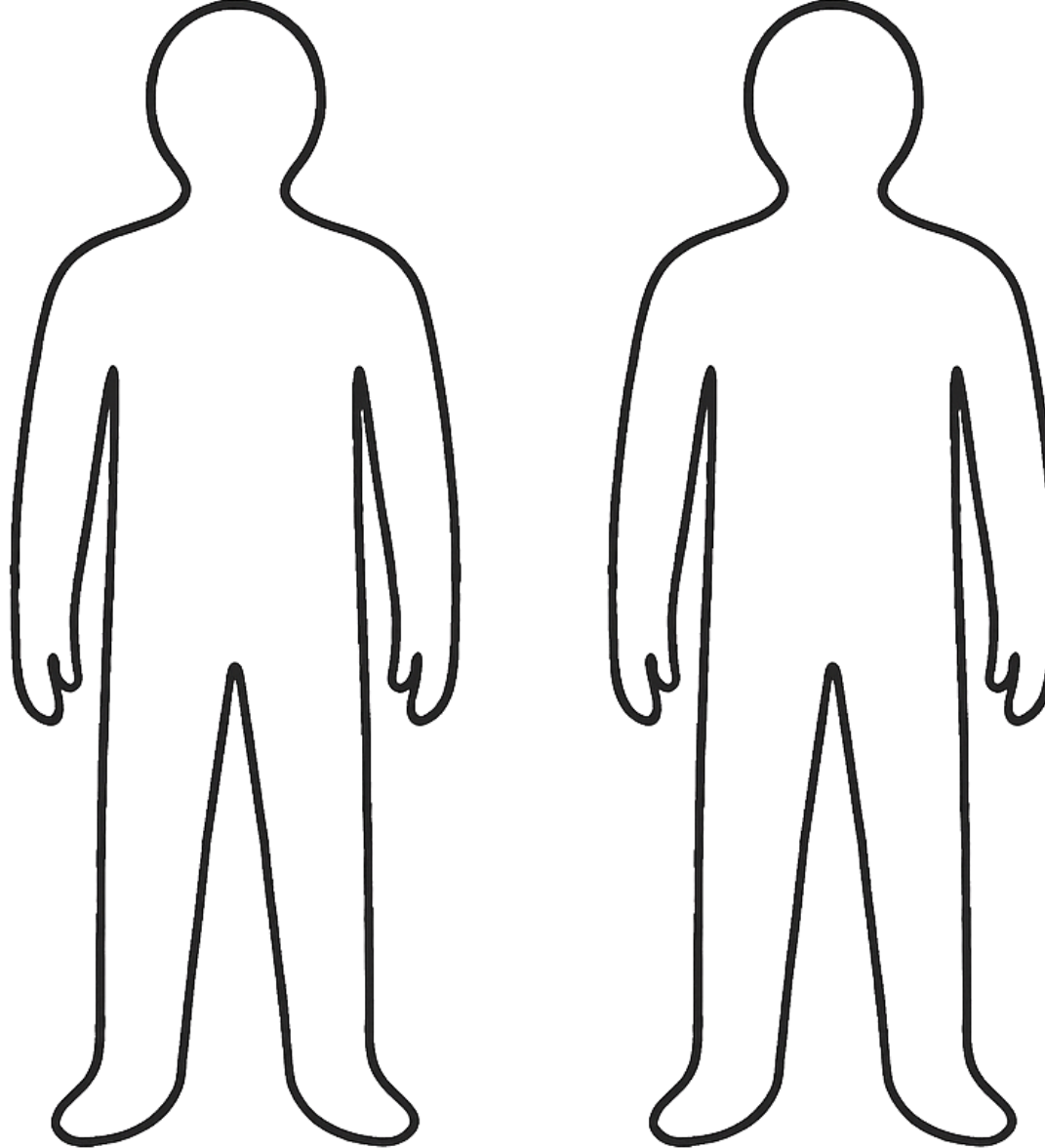
- اكتب سطر واحد: "اليوم أختار... (شيء ايجابي)"
- ضع أكس على جسد الأول كعلامة "انتهى".

اليوم ١٥ : إنسانيتي مقبولة.

الجسد الثاني:

اكتب:
«هذا جزء إنساني في»

ثم لَوِّن لَوْنًا هادئًا
في الوجه/القلب.



الجسد الأول:

اكتب: «أنا أخجل من...»
(أشياء تخجل بها
عن نفسك)،

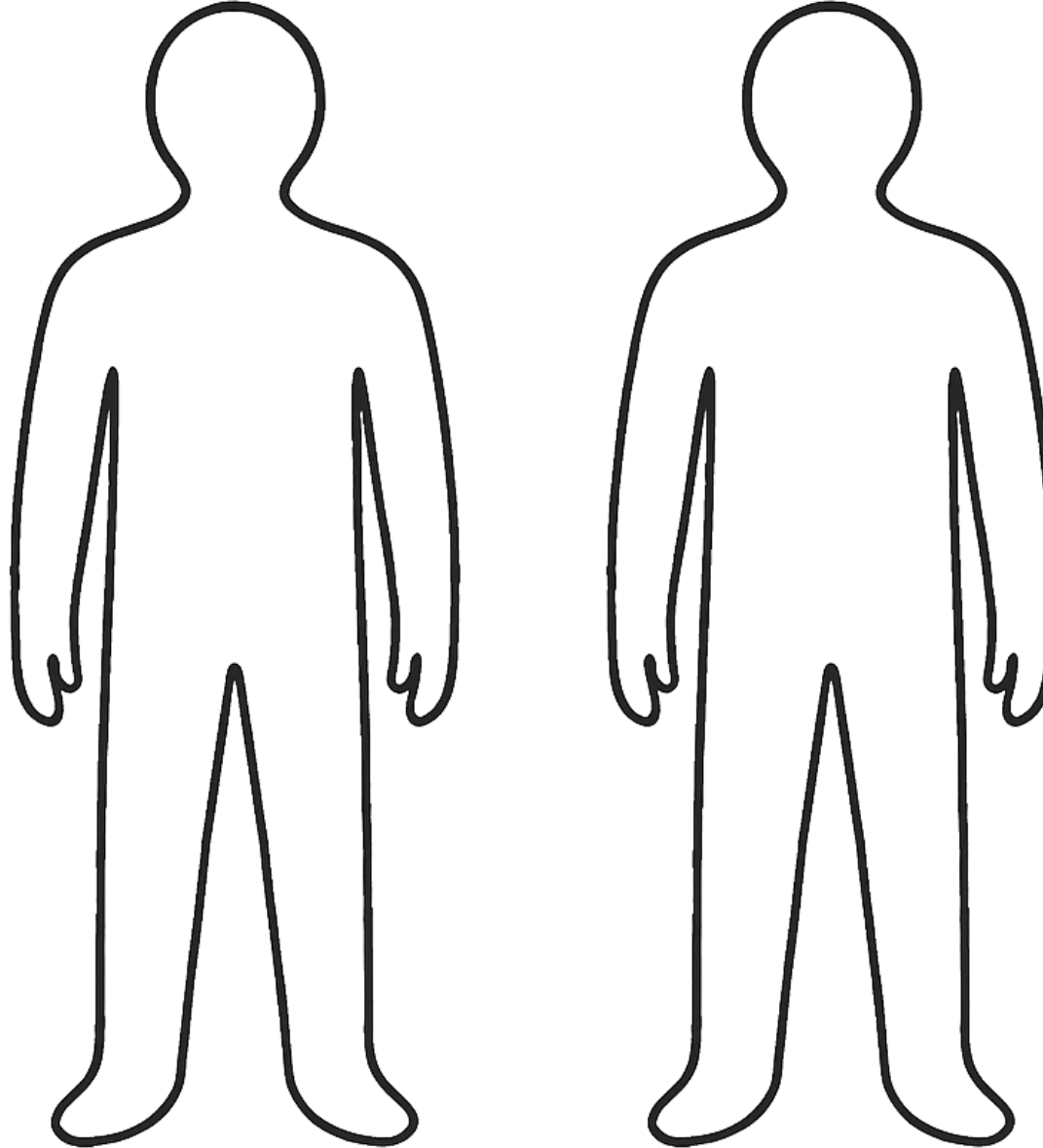
ثم لَوِّنْهَا واستشعر
مواقعها في جسدك.

اليوم ١٦ : أسمح لنفسي أن أتعلم.

الجسد الثاني:

اكتب: «الخطأ يعني
أنني أتعلم»

ثم ارسم أسهمًا ملونة
تخرج من الجسد إلى
الخارج دليلًا على النمو
والتعلم.



الجسد الأول:

اكتب داخل الجسد:
«أنا أكره أن أخطئ لأن...»

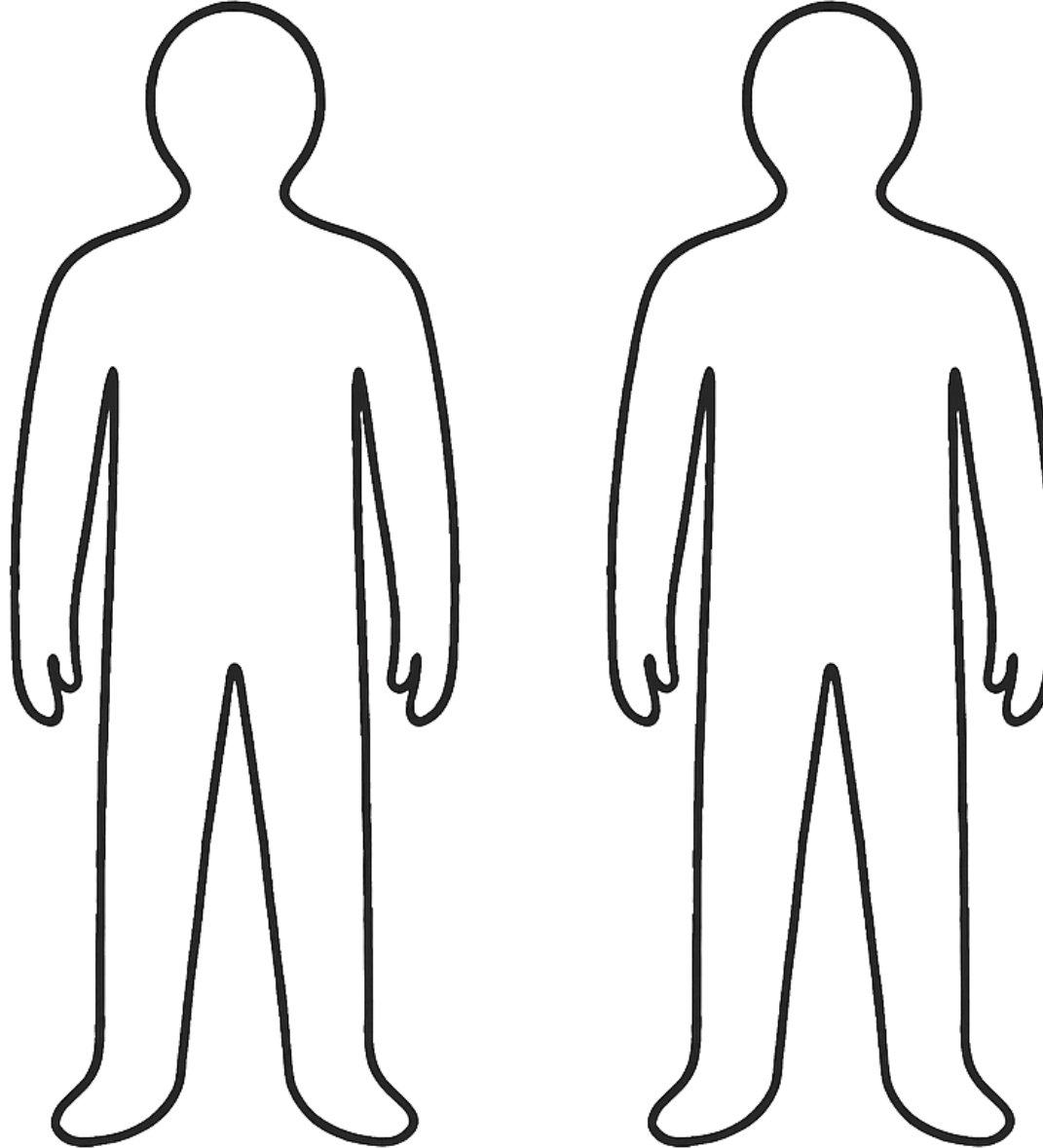
ثم لون شعورك واستشعر
موقعه في الجسد.

اليوم ١٧ : ما أراه نقصًا قد يكون نموًا.

الجسد الثاني:

اكتب مكانها «نمو»،

ثم ارسم خطوط
نمو خفيفة تتصاعد
إلى الأعلى.



الجسد الأول:

اكتب كلمة «نقص».

أين تشعر بها في الجسد؟
لوّنها كما يبدو شكلها، ثم
ارسمها.

اليوم ١٨: التّصالّح مع الماضي

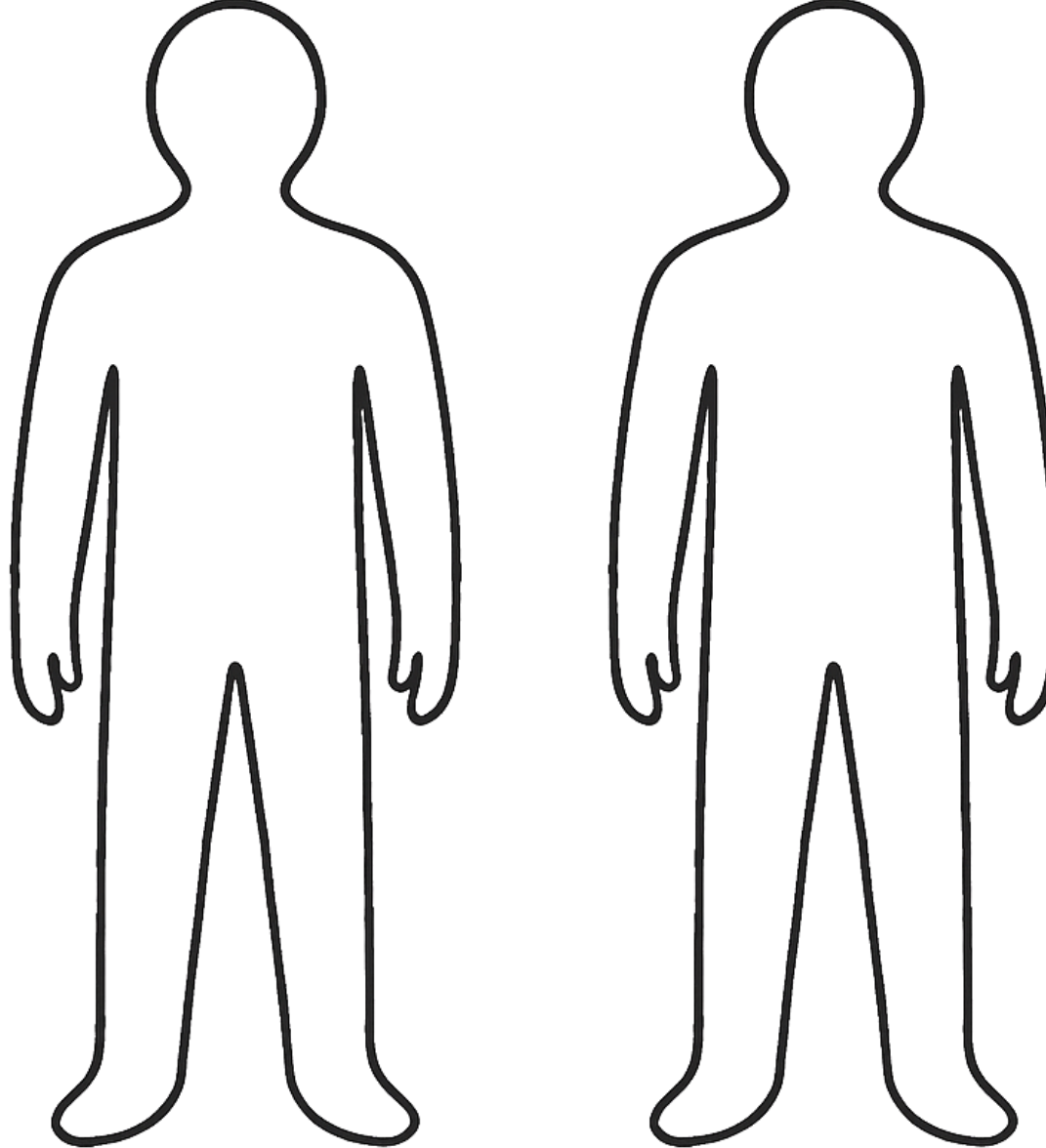
الجسد الأول:

اكتب:

«أنا ألوم نفسي على...»

(أي تجربة سابقة تشعر
فيها بالندم
أو تلوم ذاتك عليها)

ثم ارسّم أشكال سلاسل
وقيود حولها.



الجسد الثاني:

اكتب: «كنت أفعل أفضل
ما أستطيع وقتها،
وتعلّمت دروسًا جعلتني
أنمو...»

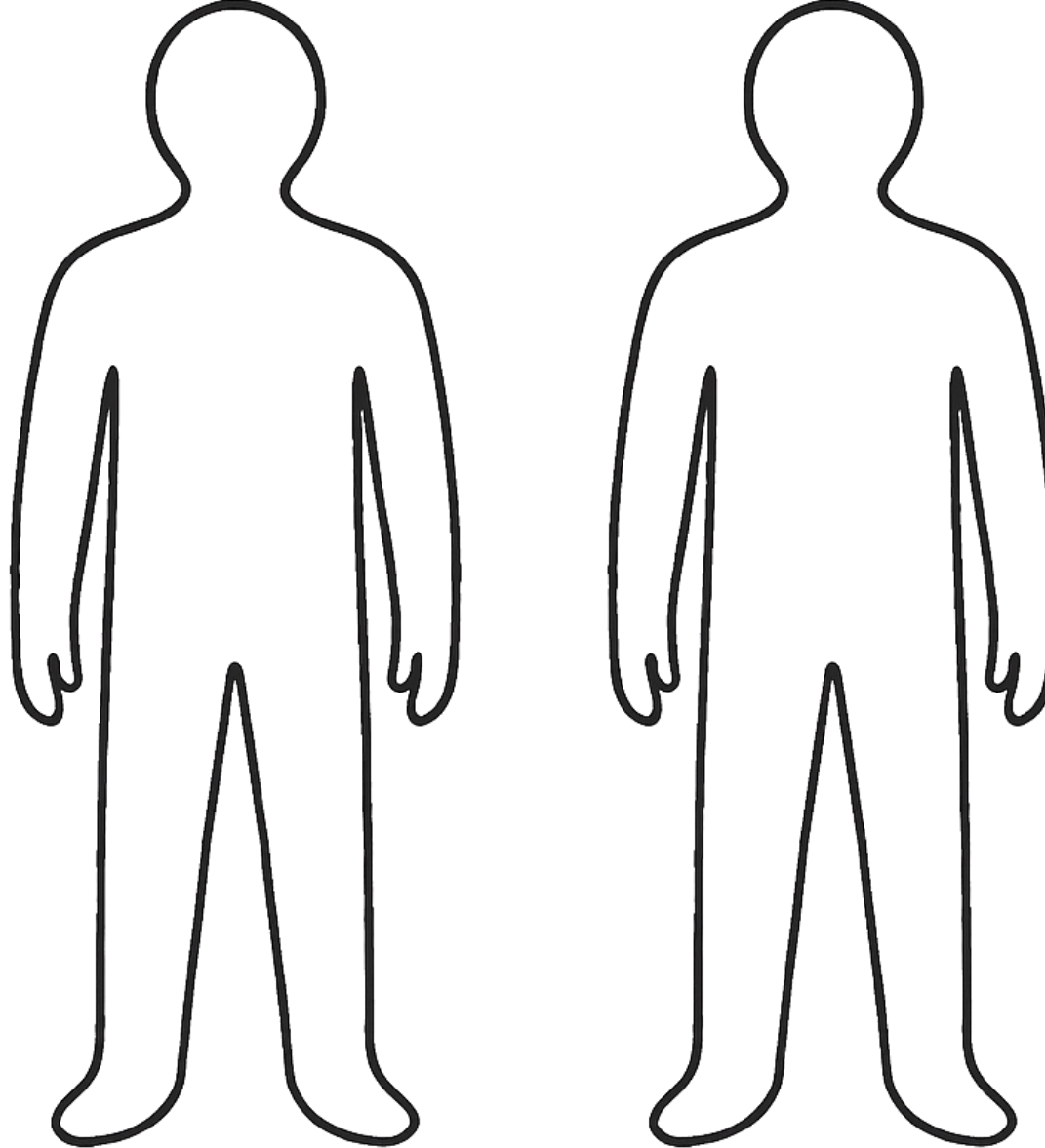
ثم اكتب الدروس
الإيجابية، وارسم جناحين
وشمسًا تشعّ من القلب.

اليوم ١٩: أعود لنفسي.

الجسد الأول:

اكتب شي فعلته
لنفسك و تشعر انك
آسف عليه

ثم لَوّن شعور الأسف
في صدرك



الجسد الثاني:

اكتب:
«أعدك أن لا أفعل ما
فعلت»،

سامح نفسك، ولَوّن
شعور المسامحة في
صدرك.

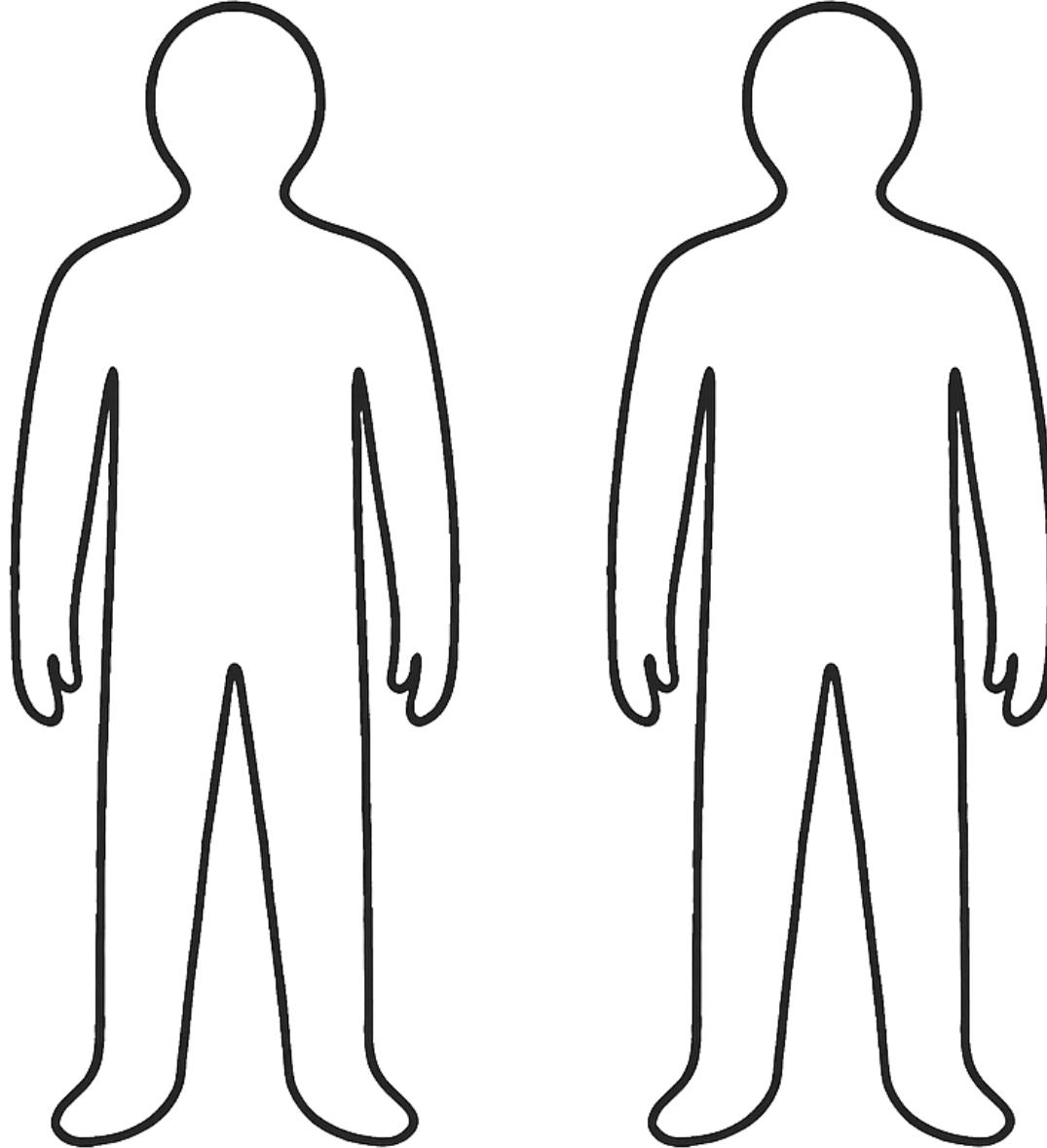
اليوم ٢٠: أنا بلا شروط.

الجسد الأول:

اكتب:

«أكون محبوبًا إذا.....»

ثم لَوِّن شعور أن الحب
مشروط.



الجسد الثاني:

اكتب: «أنا محبوب
لأنني موجود»،

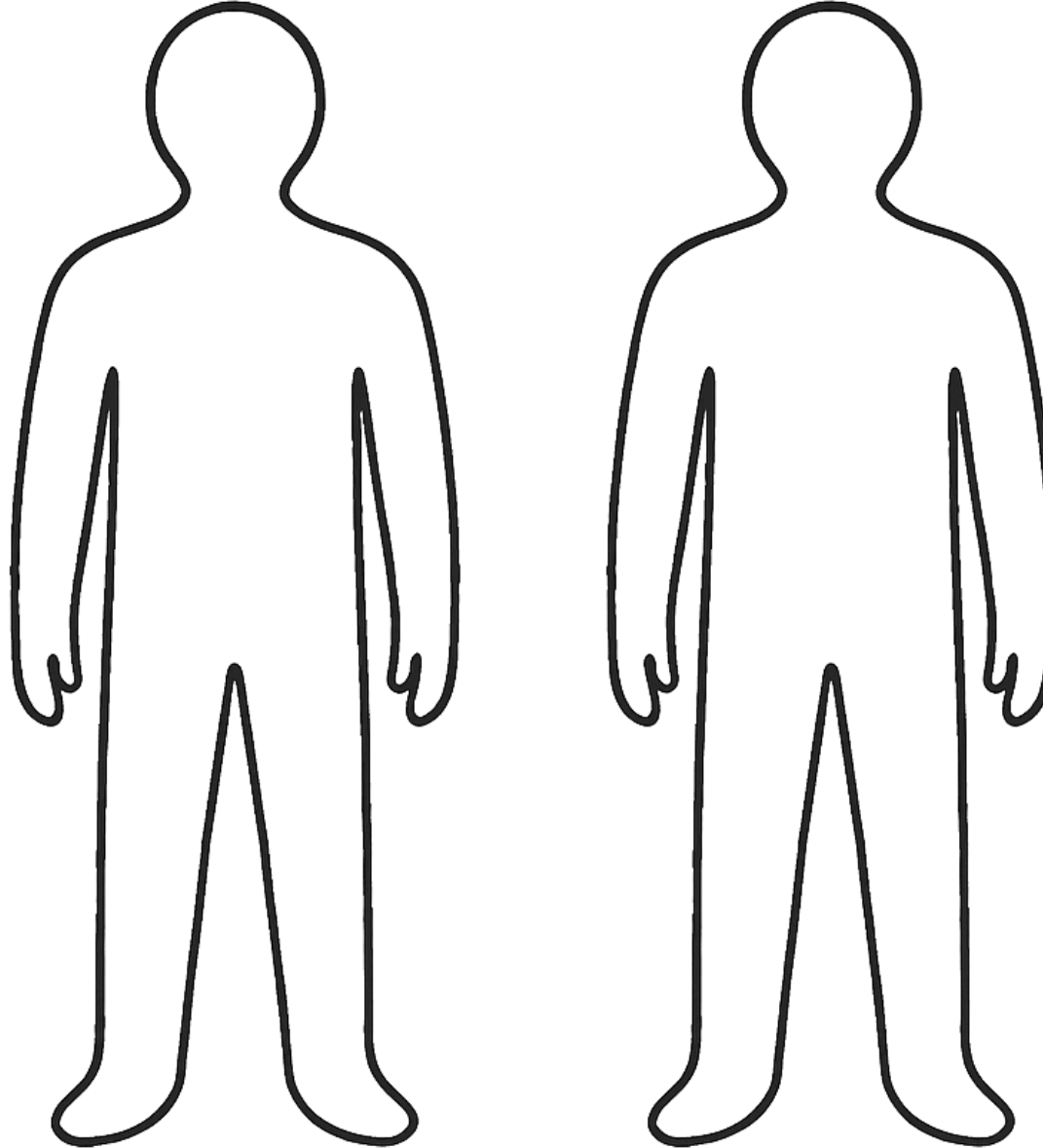
ولَوِّن شعور الحب
اللامشروط.

اليوم ٢١: تثبيت القبول

الجسد الأول:

اكتب أهم شرط
يضغط عليك ويجعلك
مقيّدًا من أن تكون
نفسك،

ثم ارسم سلاسل
وقيودًا حول الجسد.



الجسد الثاني:

اكتب بديله:
«أختار اللين
بدل القسوة»،

ثم ارسم بدل
السلاسل أوراق شجر
وأغصانًا وأزهارًا.

الأسبوع الرابع

استبدال الأفكار والمشاعر السلبية و اتصال داخلي

قواعد ثابتة لكل يوم

قبل البدء (30 ثانية):

- ضع يدك على صدرك. نفس عميق 3 مرات.

الورقة:

- جسد الأول : تفريغ
- جسد الثاني : تعبئة و استبدال

أدوات:

- دفتر خاص و قلم رصاص أو حبر + ألوان .

إغلاق اليوم (دقيقة) بعد كل تمرين :

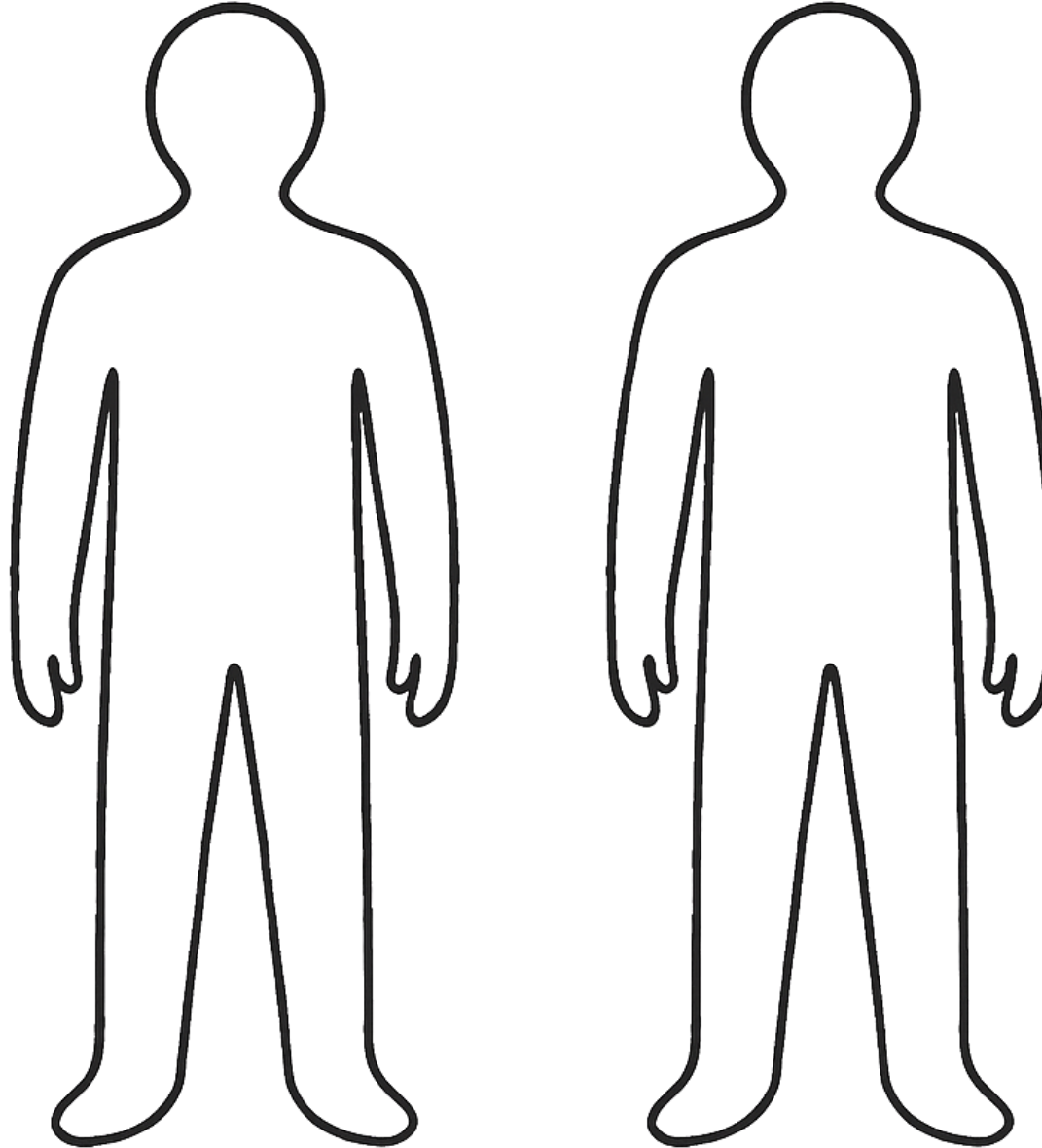
- اكتب سطر واحد: "اليوم أختار... (شيء ايجابي)"
- ضع أكس على جسد الأول كعلامة "انتهى".

اليوم ٢٢: أفكاري ليست أنا

الجسد الأول:

اكتب 10 أفكار سلبية
قصيرة (بدون شرح)،

ولوّنها كما يبدو
شكلها فوق رأسك.



الجسد الثاني:

استبدلها بجمل
واقعية إيجابية،

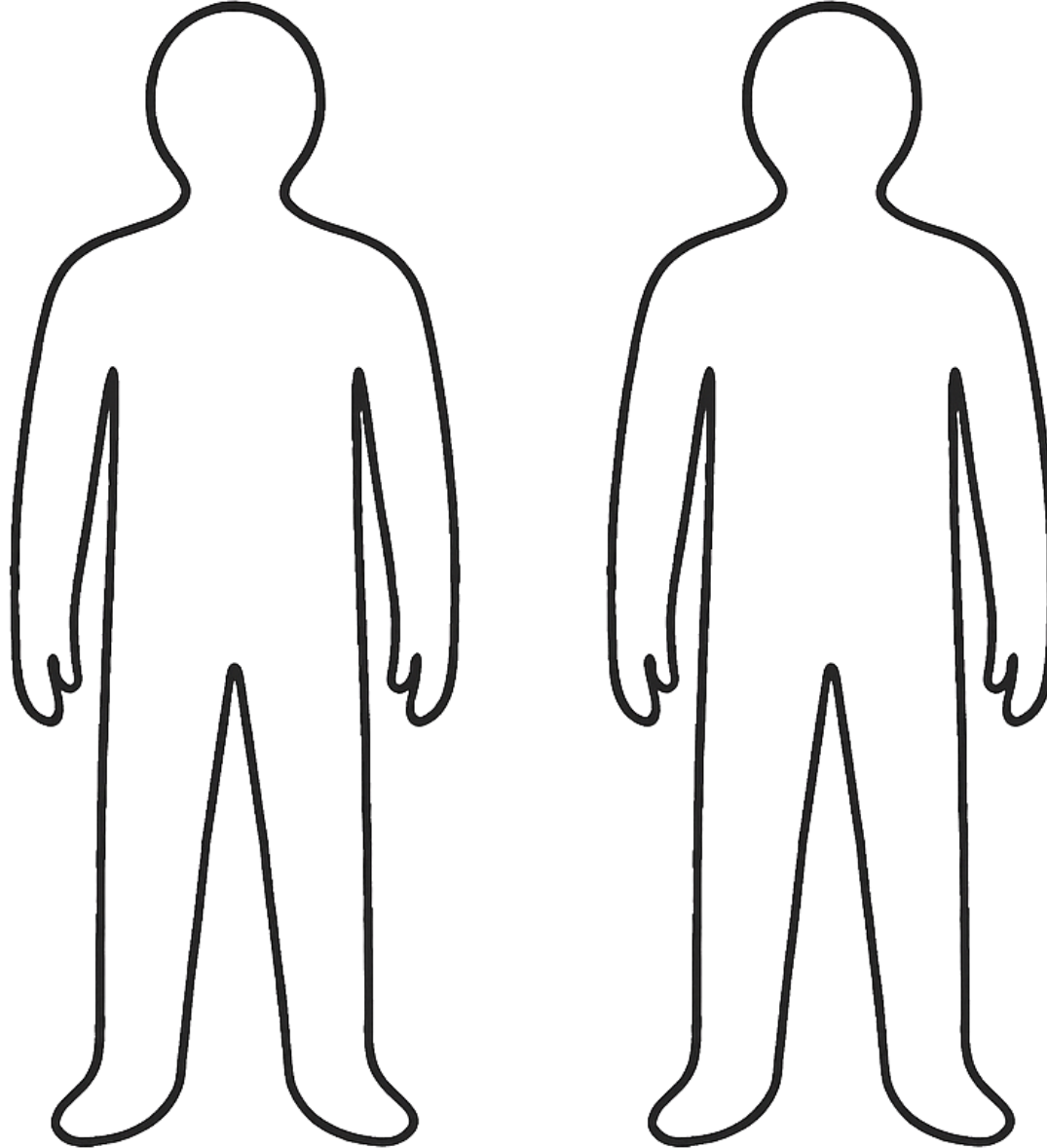
ثم لوّنها كأشكال
مرتبة في رأسك
(مربع أحمر، مثلث
أصفر... وهكذا).

اليوم ٢٢: هدوء

الجسد الأول:

ارسم خطوطًا سريعة
وحادة باللونين الأحمر
والأسود داخل
الجسد،

واكتب كلمة «قلق».



الجسد الثاني:

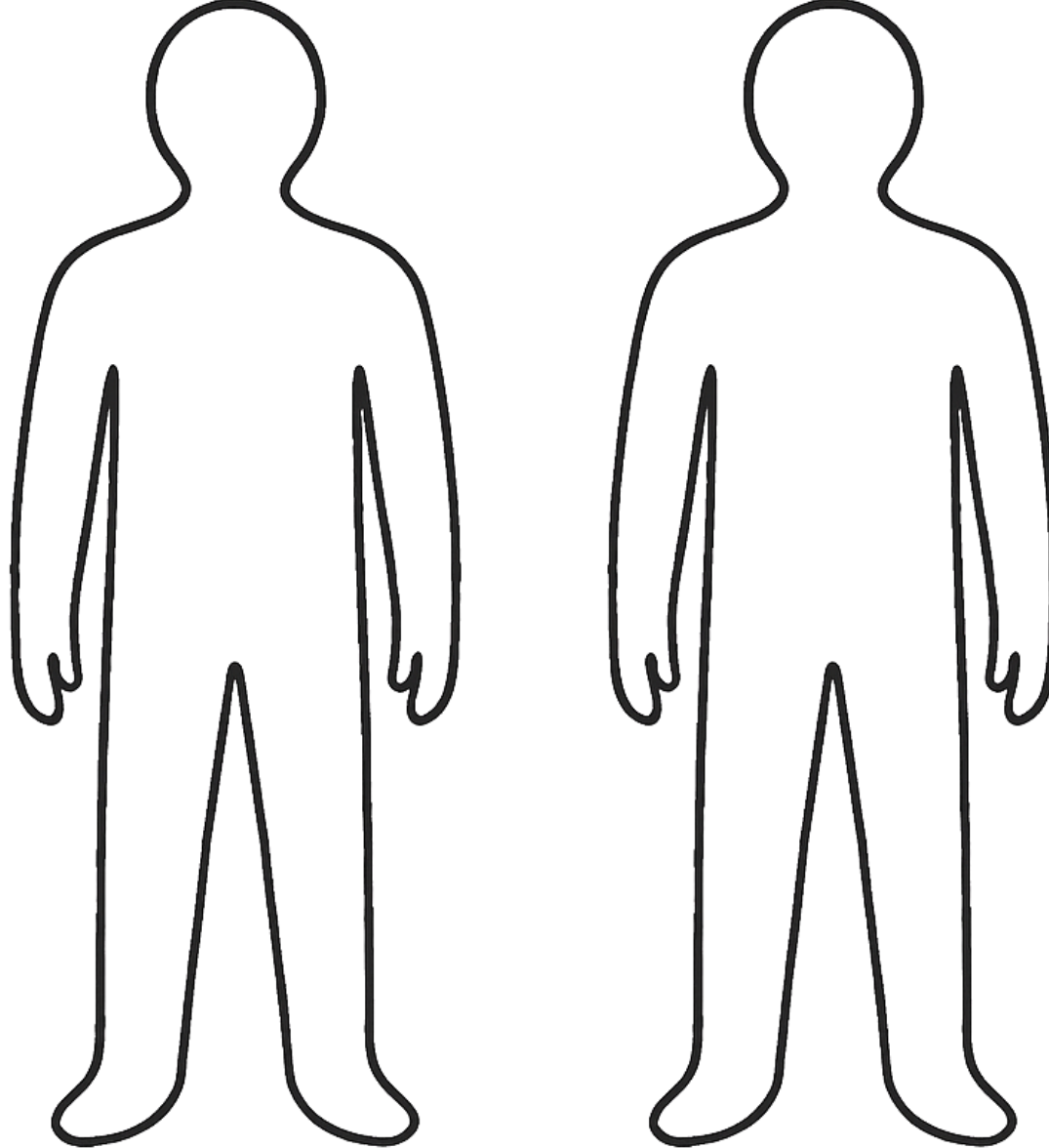
ارسم نقاطًا بطيئة أو
خطوطًا ناعمة مموجة
داخل الجسد باللون
الوردي والأزرق الفاتح،

واكتب عليها كلمة
«اطمئنان».

اليوم ٢٤: التخلص من الغضب

الجسد الأول:

ارسم نار باللون الاحمر و
البرتقالي و الاصفر أو ضغط
باللون حيث الغضب.



الجسد الثاني:

ارسم بحرًا وأمواجًا هادئة
باللون الأزرق الفاتح،

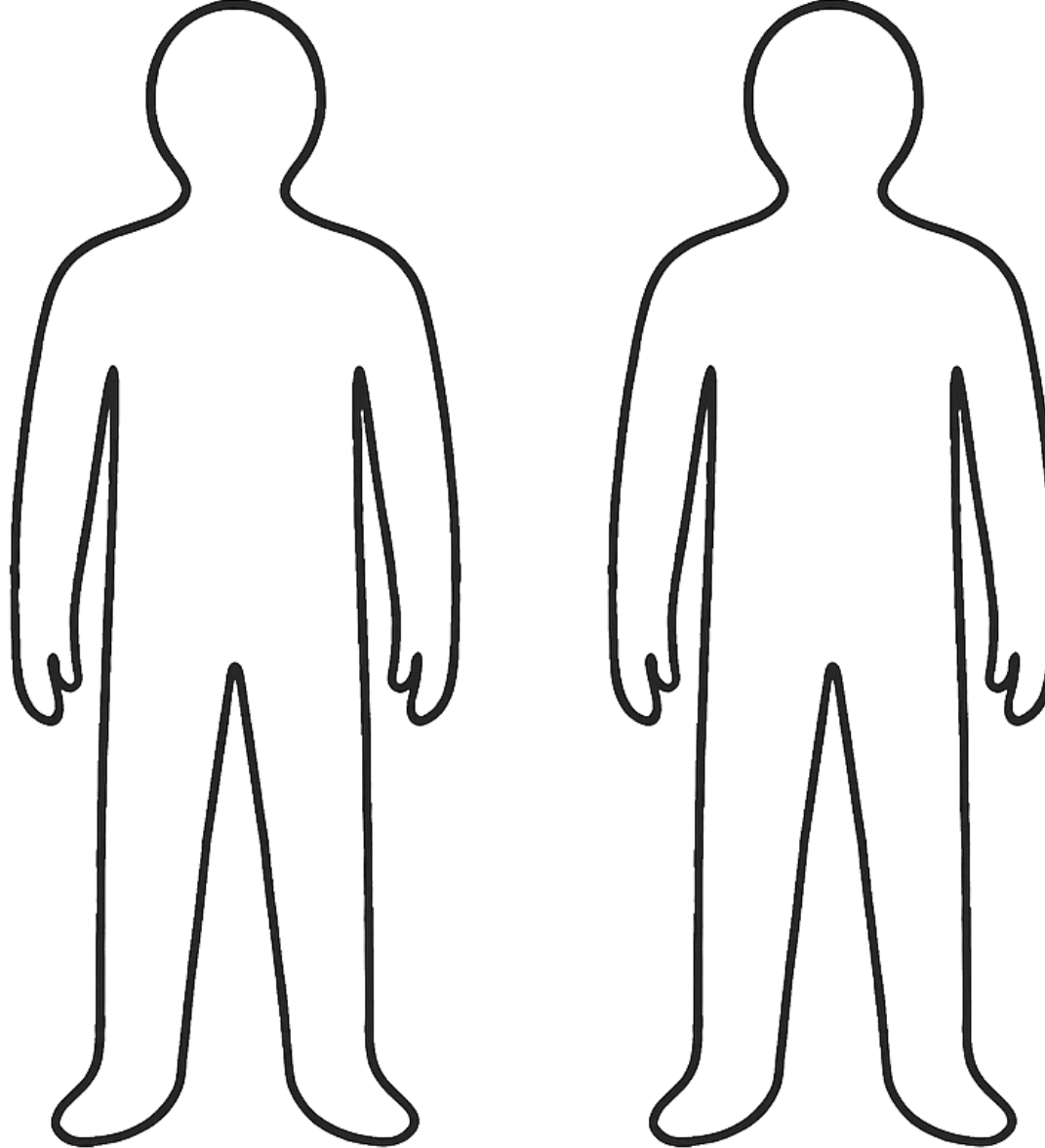
واكتب:

«غضبي يقول: أنا أحتاج...».

اليوم ٢٥: اعطي حزني مساحة

الجسد الأول:

ارسم لونًا أزرق داكنًا/ماءً
أو ظلًا واسعًا داخل
الجسد ليعبّر عن شعورك
بالحزن.



الجسد الثاني:

اكتب: «حزني يحتاج...»
(حزن/راحة/وقت)

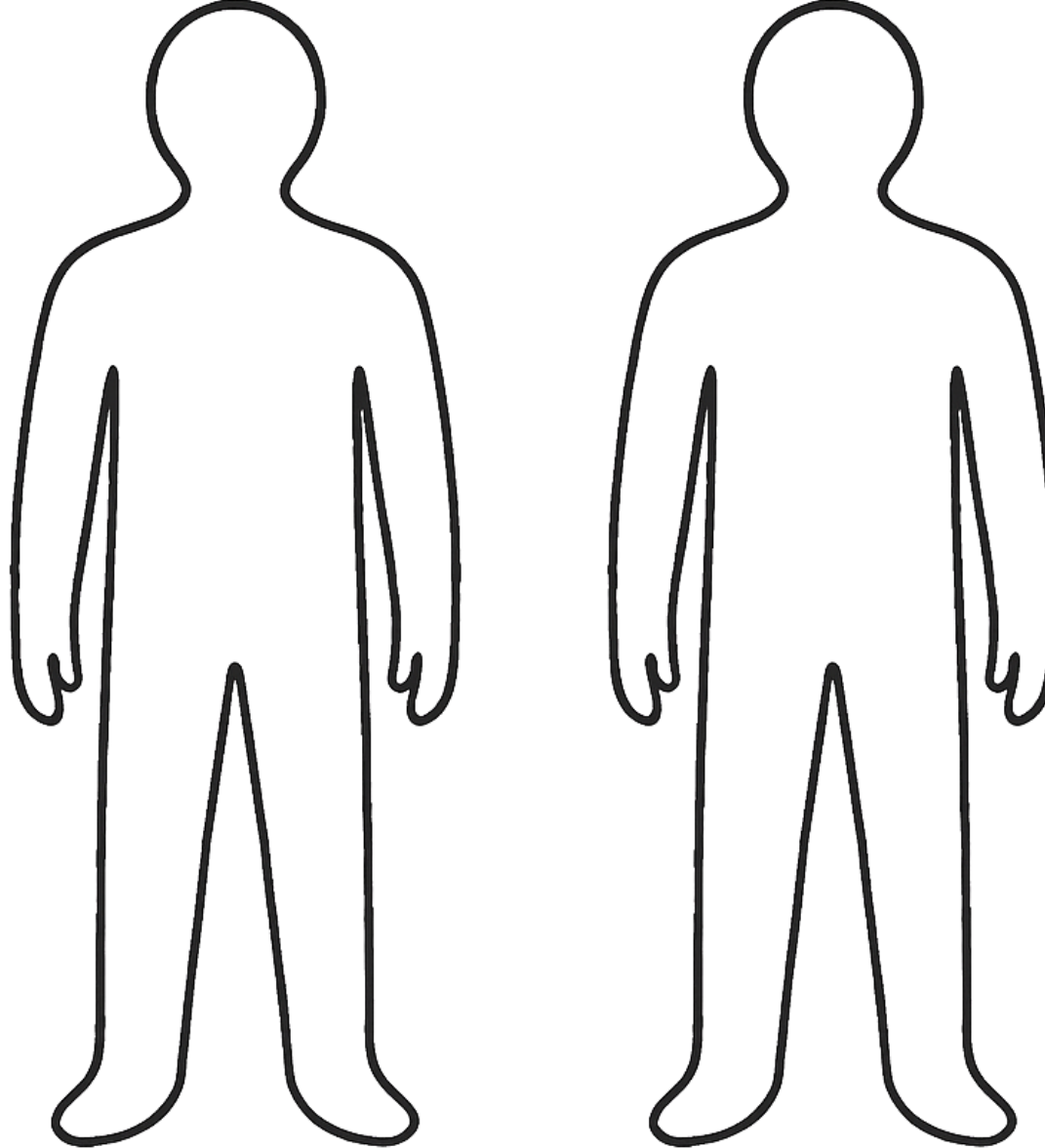
ثم لون الجسد بلون
داخلي يغطيه.

اليوم ٢٦: الوعي الداخلي.

الجسد الأول:

اكتب: «أنا أخاف أن الناس
قد تحكم عليّ
(الأحكام)»

ثم ارسم عيونًا كثيرة من
الخارج تراقبك.



الجسد الثاني:

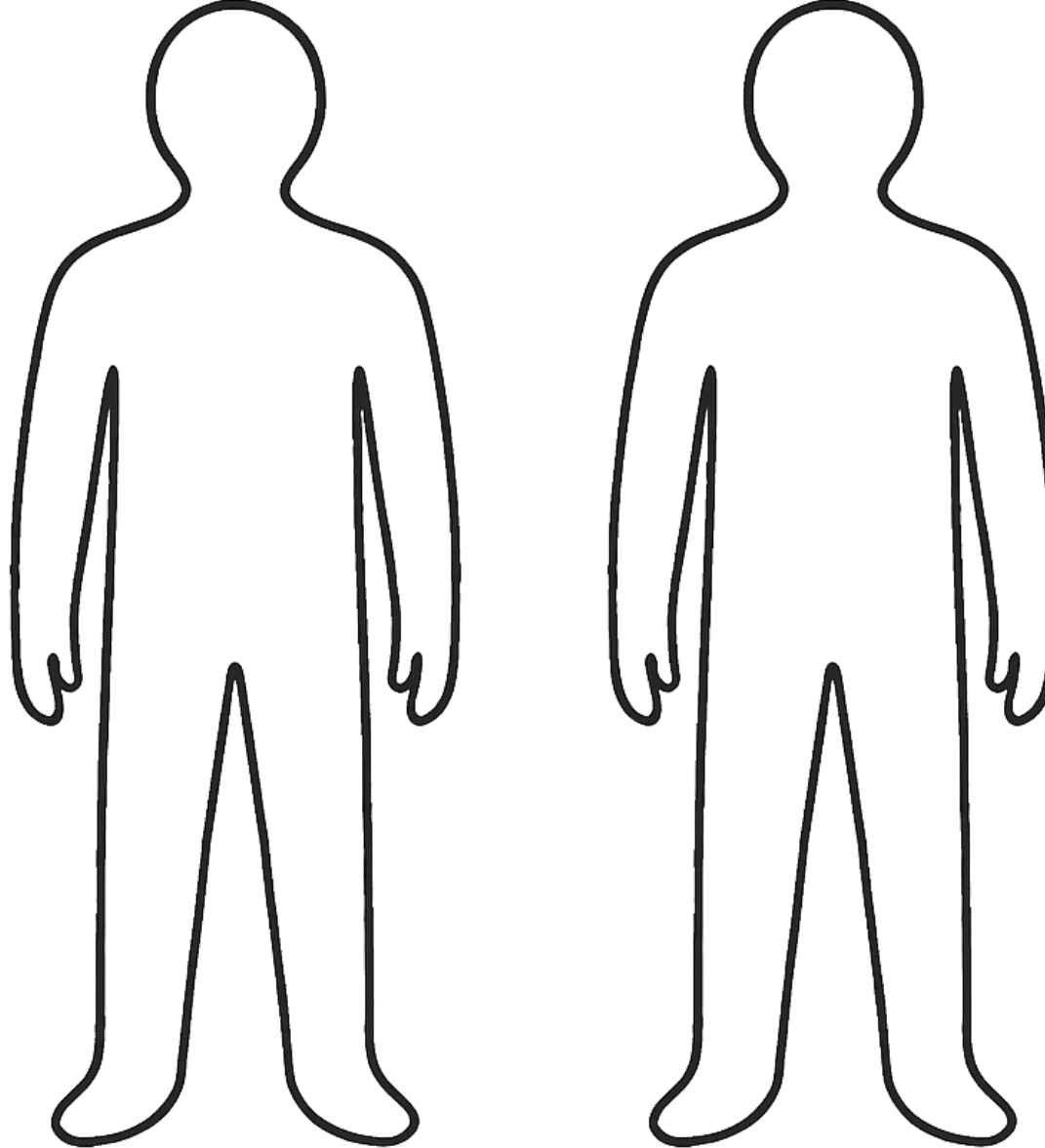
اكتب: «لن أقرأ عقول
الناس. سأحترم نفسي
وأقبلها»

ثم ارسم عينًا داخلية
واحدة.

اليوم ٢٧: أنا أعرف نفسي بلطف.

الجسد الأول:

اكتب 5 ألقاب سلبية
لصقتها بنفسك، وأعطِ
كل واحدة رمزًا
مزعجًا.



الجسد الثاني:

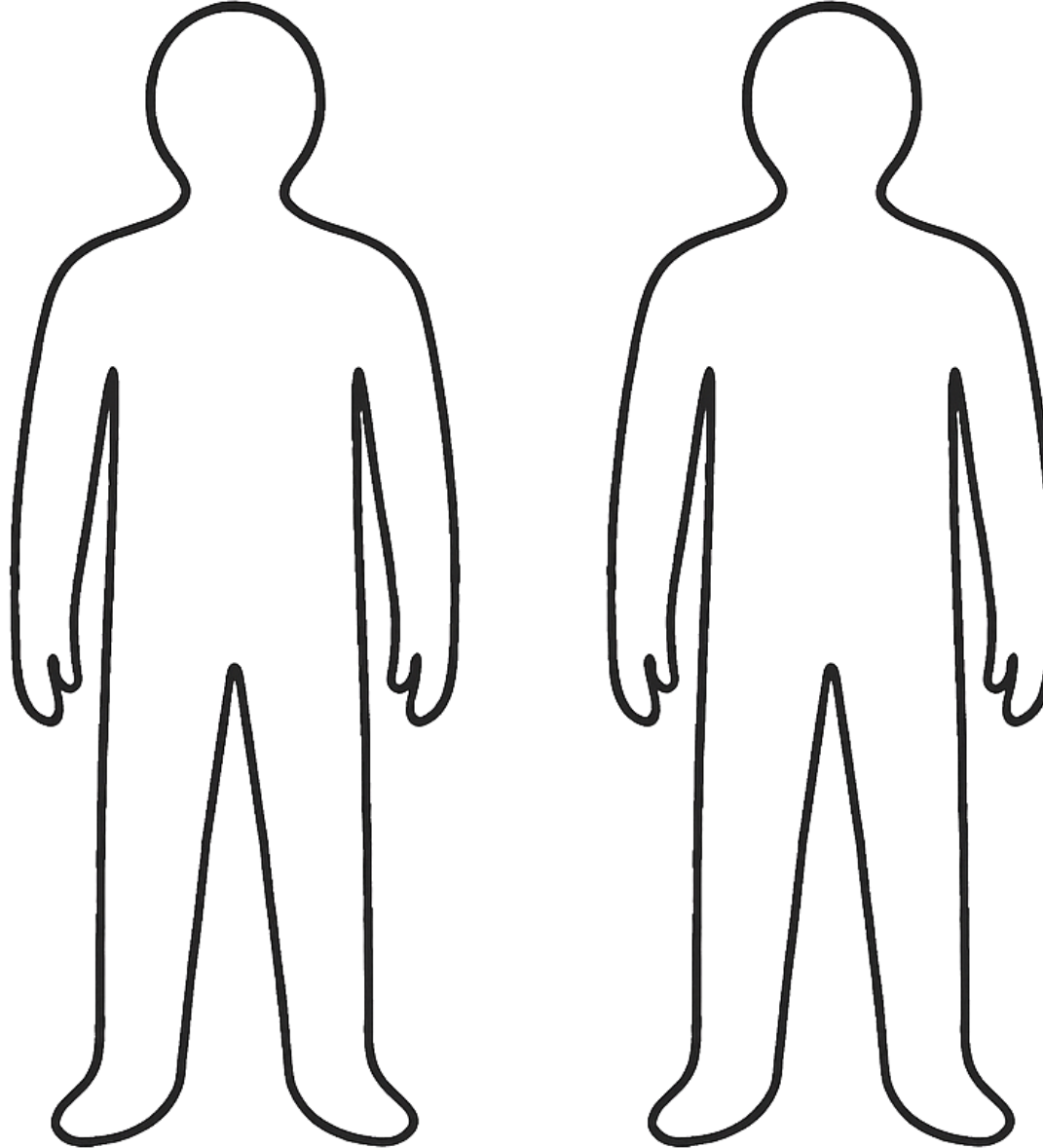
اكتب 5 صفات حقيقية
أو لطيفة عن نفسك
(واقعية،
ليست مبالغة)
وأعطِ كل واحدة رمزًا
لطيفًا.

اليوم ٢٨: أعامل جسدي بلطف.

الجسد الأول:

اكتب: «أنا أضغط على
جسدي عندما...»

وارسم أماكن الضغط
والثقل في الجسد.



الجسد الثاني:

اكتب 3 رعايات للجسد،
ولون الجسد بألوان
مريحة،

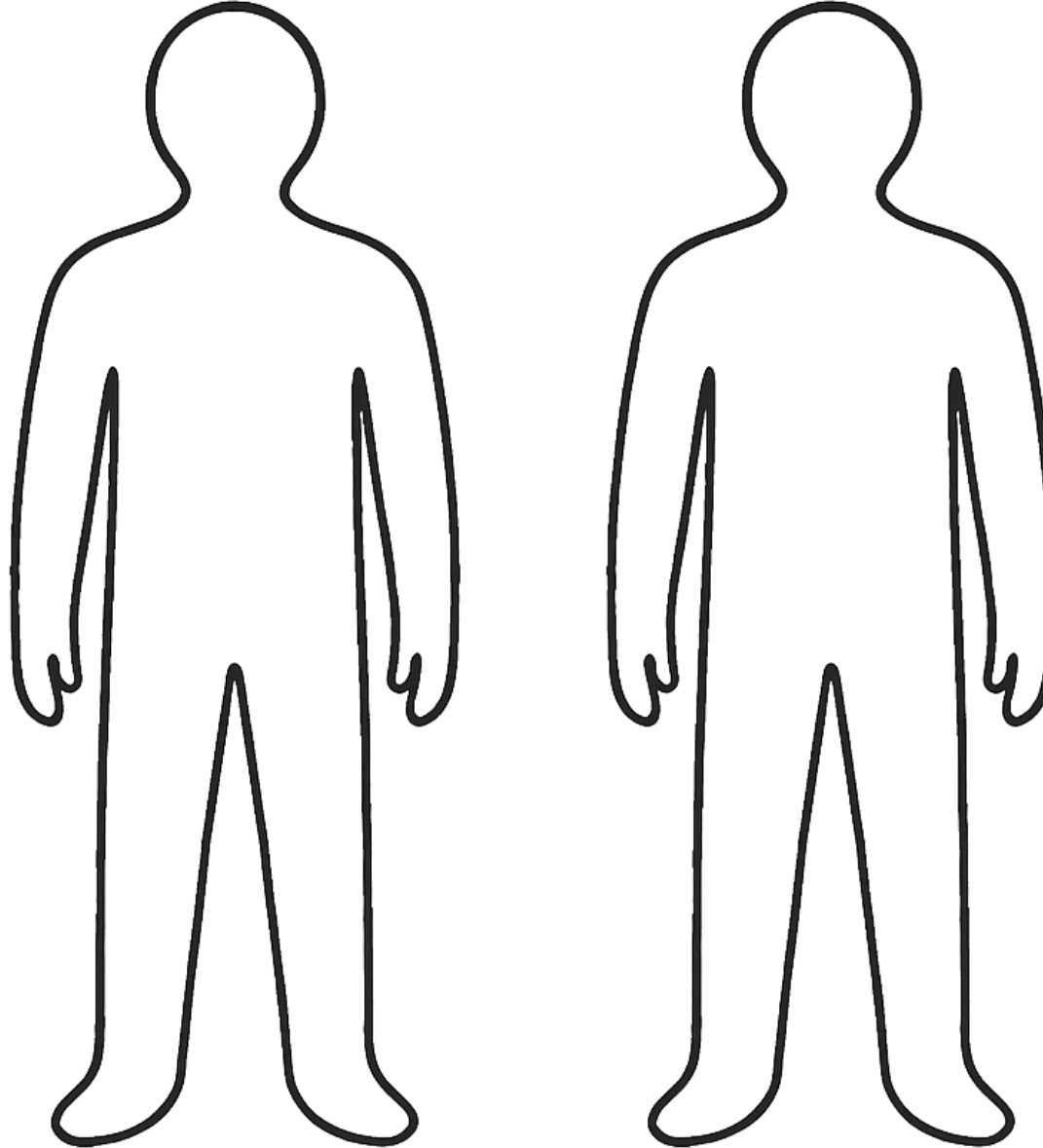
ثم لون القدمين بلون
يشعرك بالثبات.

اليوم ٢٩: اتصال داخلي.

الجسد الثاني:

ارسم نقطة في مركز
الجسد

3+ دوائر حولها
(تنفس) بلون الأصفر



الجسد الأول:

اجعل هذا الجسد
فارغ و اكتب عليه
فراغ

اليوم ٢٠: اختيار واعٍ

الجسد الثاني:

ارسم على الجسد رموز جميلة
تمثلك

• املئ الصدر باللون الذي
يشعرك بالقوة الهادئة.

• اكتب في منتصف الجسد
جملة واحدة
فقط تبدأ ب:

أنا أختار أن أكون...
(كافي/صادق/حاضر/حر)
اختار كلمة واحدة فقط

اجعل هذا الجسد اختيارك
الواعي ...

الجسد الأول:

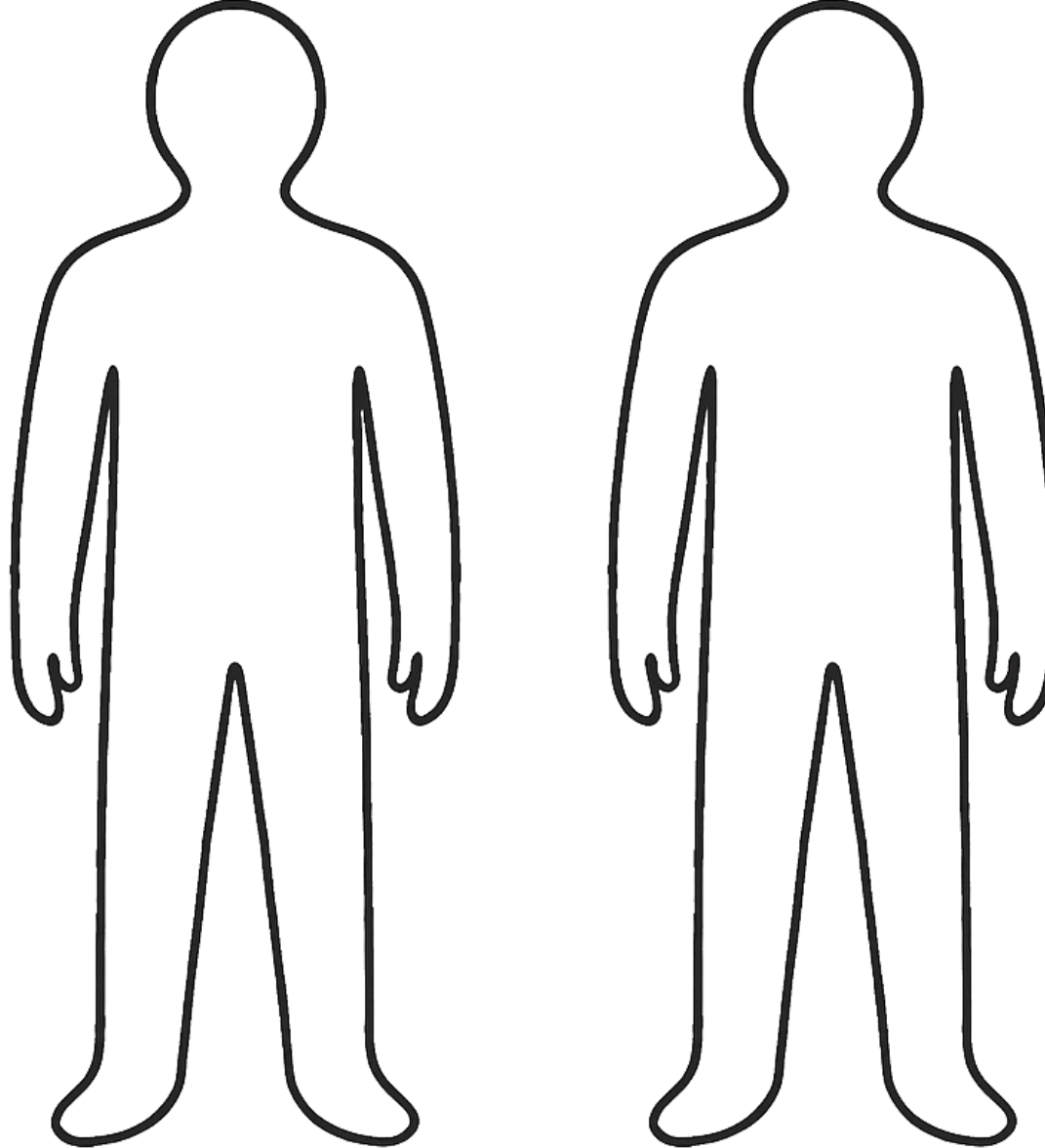
اكتب في منتصف الجسد:

• كل ما لم أعد أقبله عن
نفسي

اترك يدك تتحرك وتكتب أي
كلمة تظهر.

ثم اشطب على الجسد بخط
واحد واضح من الأعلى
للأسفل.

واخيرا قل بصوت منخفض
(مرة واحدة):
هذا لم يعد يمثلني.



انتهت رحلة شهر كامل

أتمنى لك الحب

أ.جواهر

وللمزيد من الدورات من خلال الفن والكتابة

زر موقعنا : Starlightfamily.com

