

## برنامج الامتتان (30 يومًا)

### القاعدة الذهبية

- الامتتان ليس كتابة كلمات، بل عيش الشعور.
- كل يوم: اكتب، قلها بصوت مسموع، ثم ضع يدك على قلبك لدقيقة كاملة واشعر بها.

### الأسبوع الأول - الأساس

- اليوم 1: اكتب 10 أشياء أنت ممتن لها الآن. بعد كل واحدة قل: "شكرًا" بصدق.
- اليوم 2: اختر تجربة صعبة ودون: "أنا ممتن لهذه التجربة لأنها علّمتني..."
- اليوم 3: اكتب 5 أشياء في جسدك وصحتك تشكرها.
- اليوم 4: اذكر 3 أشخاص في حياتك ولماذا تشكرهم.
- اليوم 5: امتنّ لما لديك ماديًا (منزل، طعام، أدوات...).
- اليوم 6: امتنّ لأحلام أو أهداف تحققت بالفعل.
- اليوم 7: قبل النوم، اختر أفضل لحظة في يومك، ضع يدك على قلبك وقل: "شكرًا لهذه اللحظة."

### الأسبوع الثاني - توسيع الدائرة

- اليوم 8: امتنّ للأشياء الصغيرة (هواء، ماء، شمس).
- اليوم 9: امتنّ للعلم أو المهارات التي تمتلكها.
- اليوم 10: امتنّ لنفسك: اكتب 5 صفات أو أفعال جيدة قمت بها.
- اليوم 11: امتنّ لمالك الحالي مهما كان قليلًا.
- اليوم 12: امتنّ لقدرتك على الأكل والشرب والاستمتاع بالطعام.
- اليوم 13: امتنّ للطبيعة من حولك (شجرة، سماء، بحر).
- اليوم 14: قبل النوم، استحضر لحظة اليوم الأجمل واشكرها بيدك على قلبك.

### الأسبوع الثالث - تحويل التحديات

- اليوم 15: اختر مشكلة حالية واكتب 3 أشياء جيدة فيها.
- اليوم 16: امتنّ للأشخاص الذين آذكرك لأنهم كشفوا ما تحتاج أن تراه في داخلك.
- اليوم 17: امتنّ لأشياء لم تحصل بعد وكأنها حصلت.
- اليوم 18: امتنّ لعملك أو مشروعك مهما كان صغيراً.
- اليوم 19: امتنّ للمال الذي يأتيك (اكتب: "أنا ممتن لأن المال يتدفق إليّ").
- اليوم 20: امتنّ لبيئتك (المدينة، البيت، المجتمع).
- اليوم 21: كرر تمرين الامتنان قبل النوم بيدك على قلبك.

### الأسبوع الرابع - تثبيت العادة

- اليوم 22: اكتب رسالة شكر لشخص (حتى لو لم ترسلها).
- اليوم 23: امتنّ لقدرك على التعلم والنمو.
- اليوم 24: امتنّ لصوتك وقيمك وحدودك الجديدة.
- اليوم 25: امتنّ للهدايا الصغيرة اليومية (ابتسامة، كلمة، مصادفة).
- اليوم 26: امتنّ للتجارب الصعبة الماضية لأنها صقلت قوتك.
- اليوم 27: امتنّ لروحك: اكتب 5 صفات داخلية تحبها في نفسك.
- اليوم 28: شارك الامتنان مع آخر (كلمة، رسالة، فعل).
- اليوم 29: اجمع أجمل ما كتبت من كل الأيام في قائمة خاصة بك.
- اليوم 30: اقرأ قائمتك بصوت مسموع، ضع يدك على قلبك، وقل: "أشكر نفسي، أشكر الحياة، وأشكر الله على أنني وجدت طريقي إلى الحقيقة."