



BE WELL
كن بخير

إيقاظ قوتك الداخلية

Unlock the Power Within

فن تغيير حياتك إلى الأفضل
من خلال إتقان العقل.



Visit Our Website

www.bewelljo.com





قصة قصيرة

“الرجل العجوز في القرية”



**Are you satisfied
with the life you
are living?**



الرضا

Approval



Do you **accept**
the life you
are living?



التقبيل

Acceptance





لا معنى للرضا دون تقبل...

”من رضي بقضاء الله
أرضاه الله بجمال قدره.“





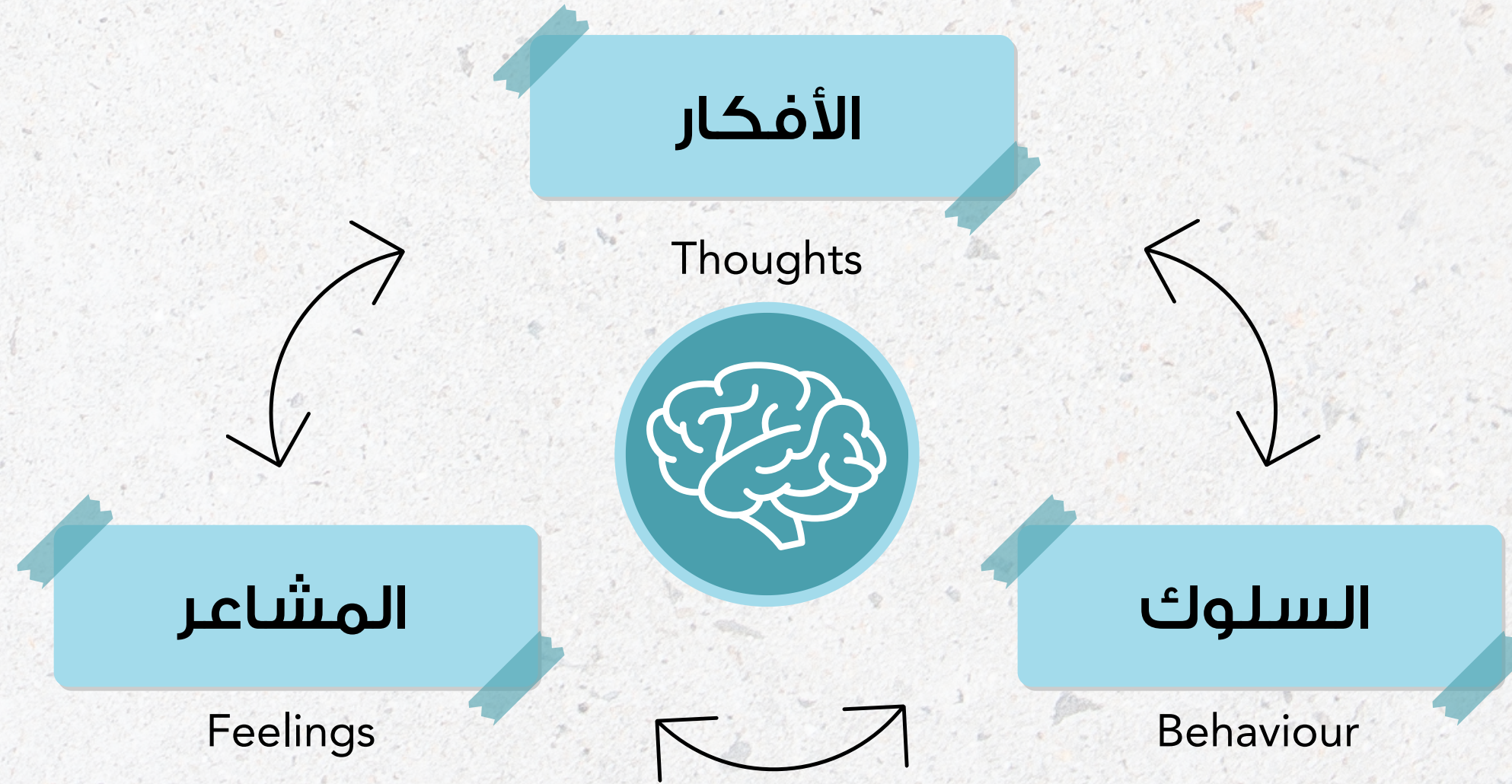
A life without meaning or purpose
is a life without direction.

حياة بلا معنى أو هدف
هي حياة بلا اتجاه.

-آرون بيك

THE COGNITIVE MODEL

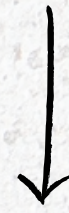
النموذج السلوكي المعرفي



التجارب



التفسير/المعنى



الأفكار

Thoughts



المشاعر

Feelings

السلوك

Behaviour



التجارب

التفسير/المعنى

الأفكار

Thoughts



المشاعر

Feelings

السلوك

Behaviour

قوة إرادة



Be true to yourself

الإيجابية لسيت مجرد فكرة بل هي حالة وجود.



التفاؤل

Optimism





”أنا است ما حدث لي،
أنا من أختار أن أصبغ“

-كارل يونج



برمجة العقل

لماذا يكون التغيير مخيف
في بعض الأحيان؟





استجابة العقل للتجارب السلبية أو الصدمات





المرونة العصبية
The Brain is Plastic





بناء مرونة نفسية

Psychological Flexibility



**The ability to adapt
to life's difficulties
while remaining
true to one's
values.**

مرونة نفسية

Psychological Flexibility

التكيف مع صعوبات
الحياة بتناغم مع القيم.





مرونة نفسية



ACCEPTANCE
التقبل



DETACHMENT
FROM THOUGHTS
الإنفصال عن الأفكار



PRESENT FOCUSED
PERSPECTIVE
التركيز على
اللحظة الحالية



OBSERVING SELF
مراقبة الذات



VALUES
CLARIFICATION
تحديد القيم



VALUES ENACTMENT
العيش بتناغم
مع القيم

"العقل المرن يجد الحلول للمشاكل، والهدوء في الفوضى، والفرص في التحديات."

"A flexible mind can find answers in problems, understanding in confusion, and possibilities in limitations."



BE WELL
كن بخير

دعوونا نتواصل!

Let's Connect 😊



<https://linktr.ee/bewelljo>

