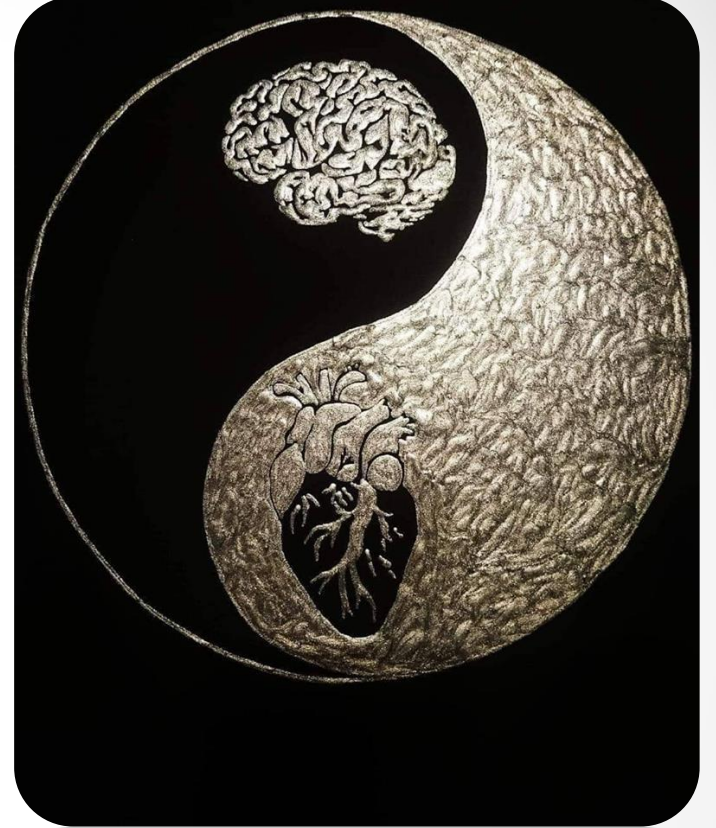


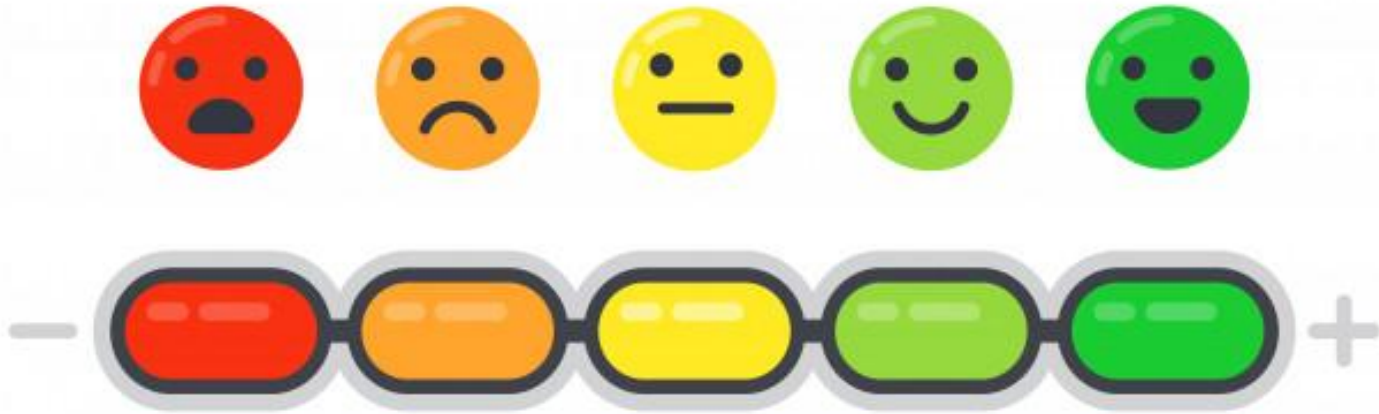
شفرة المشاعر للتغلب على الضغوط النفسية

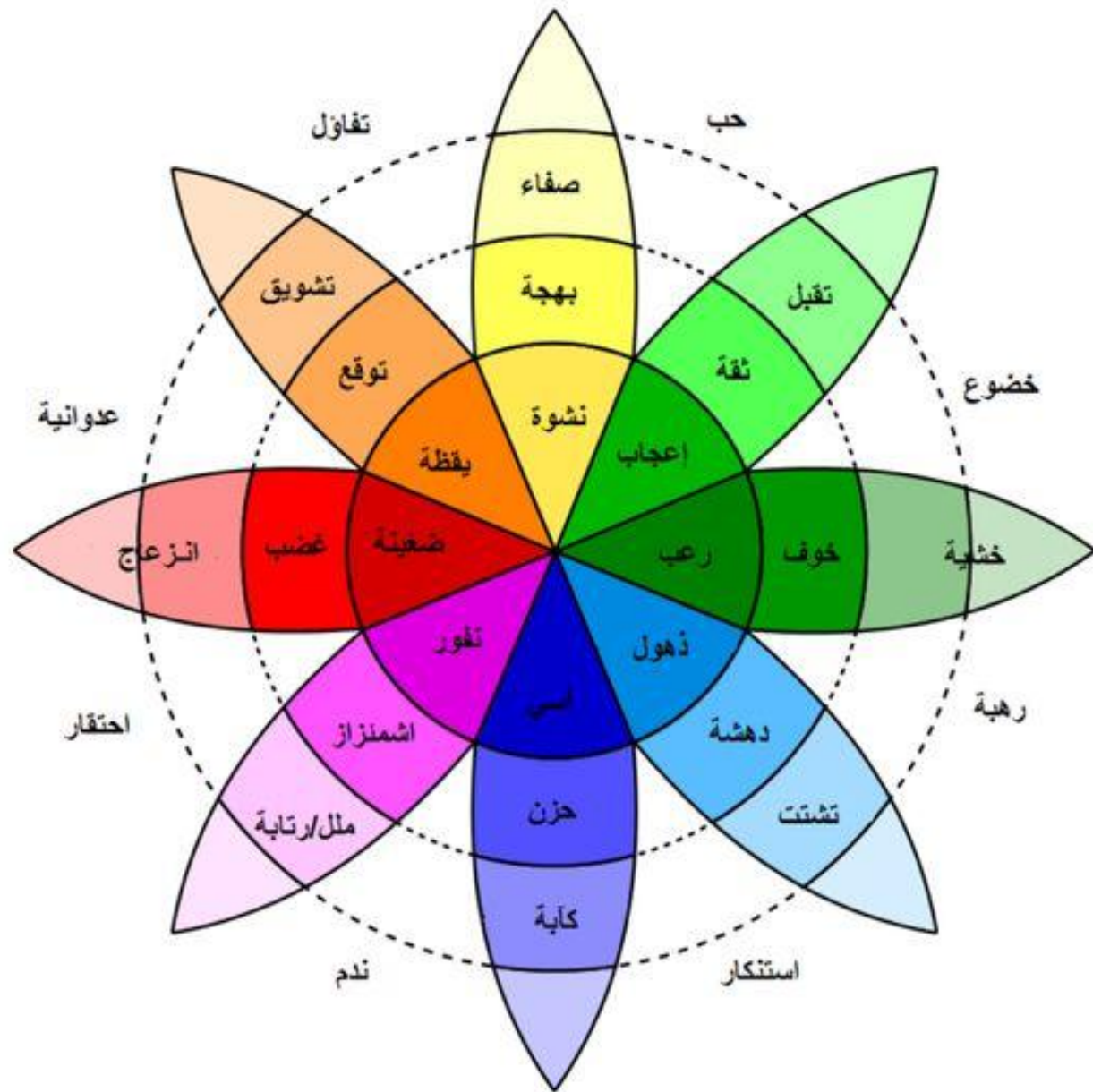
إعداد / اسماء يوسف





ماهي المشاعر التي اتبناها
بنسبة كبيرة فى حياتي ...؟





انواع المشاعر



ايجابية تقويني



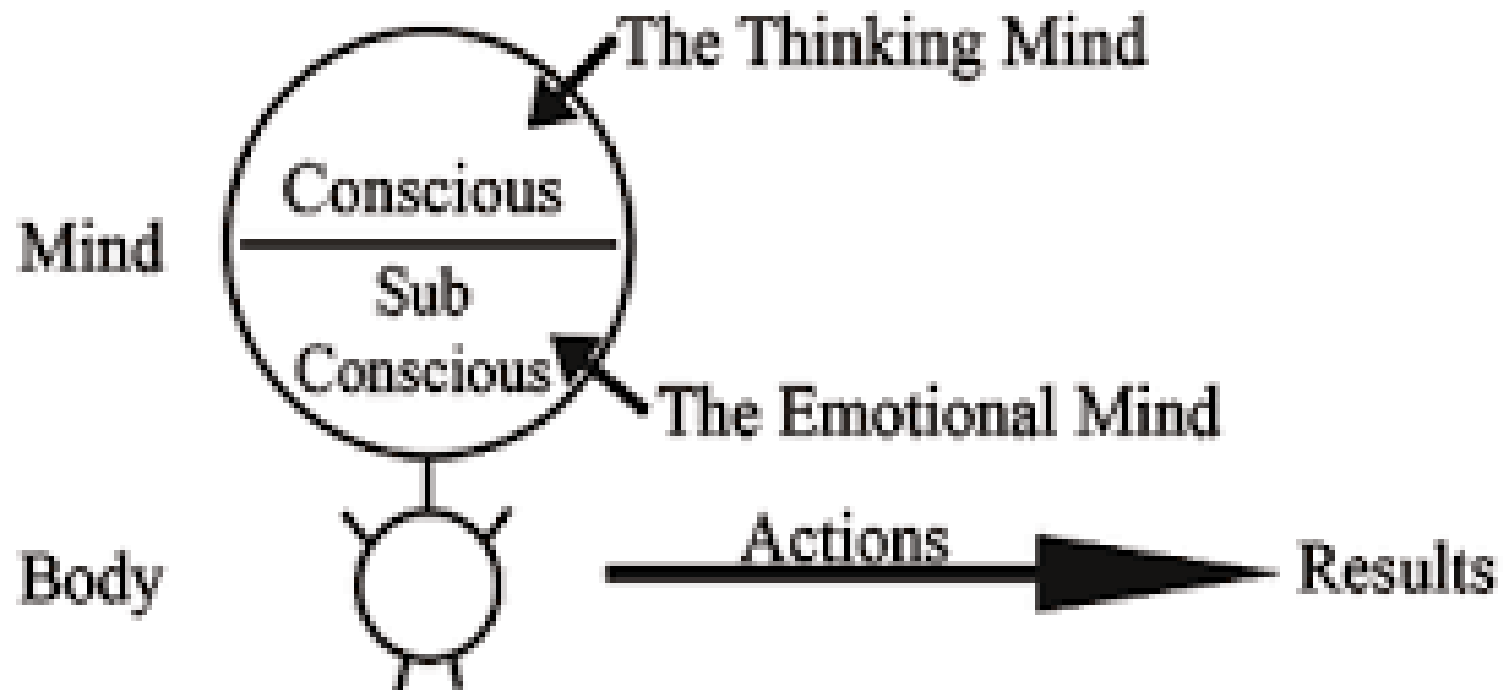
ايجابية تضعفني



سلبية تقويني



سلبية تضعفني



العالم عبارة عن ترددات



انواع التعامل مع المشاعر



رسالة المشاعر السلبية



تعلم الاستقبال والتلقى



كيسولات ادارة المشاعر



اعرف حدودك الطاقية

اهتم بمشاكل الآخرين ولا تتهم .

تنازل عن بعض المشاحنات

عش اللحظة

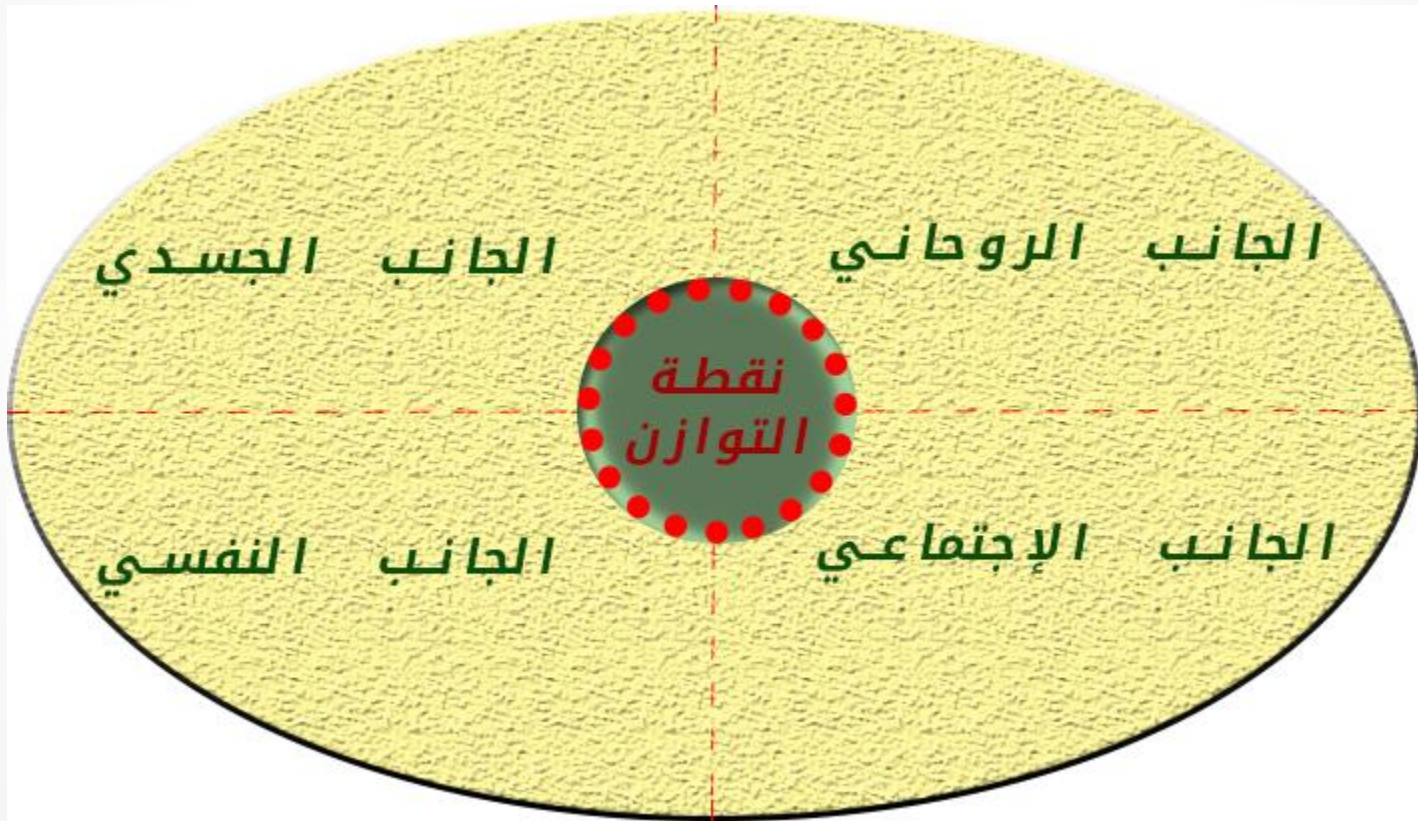


الوصفة السحرية



- وقت اكبر الازمات الى هتقابلنا فى الحياة
- اسال نفسك ماهو اسوأ مايمكن يحدث لي ؟
- هينى نفسك لقبول اسوأ الاحتمالات
- انقذ مايمكن انقاذه

نقطة التوازن النفسي



ارض بما لي منه بد



اجعل للمشاعر السلبية حد اقصى



wiki Ho
mily Ho

انت فريد من نوعك



لغة الحوار مع الذات



توسيع الخيارات

أَبْيَضٌ وَأَسْوَدٌ

التأمل



رکن السلام ...



التواصل مع الطبيعة

- التواصل مع الطبيعة

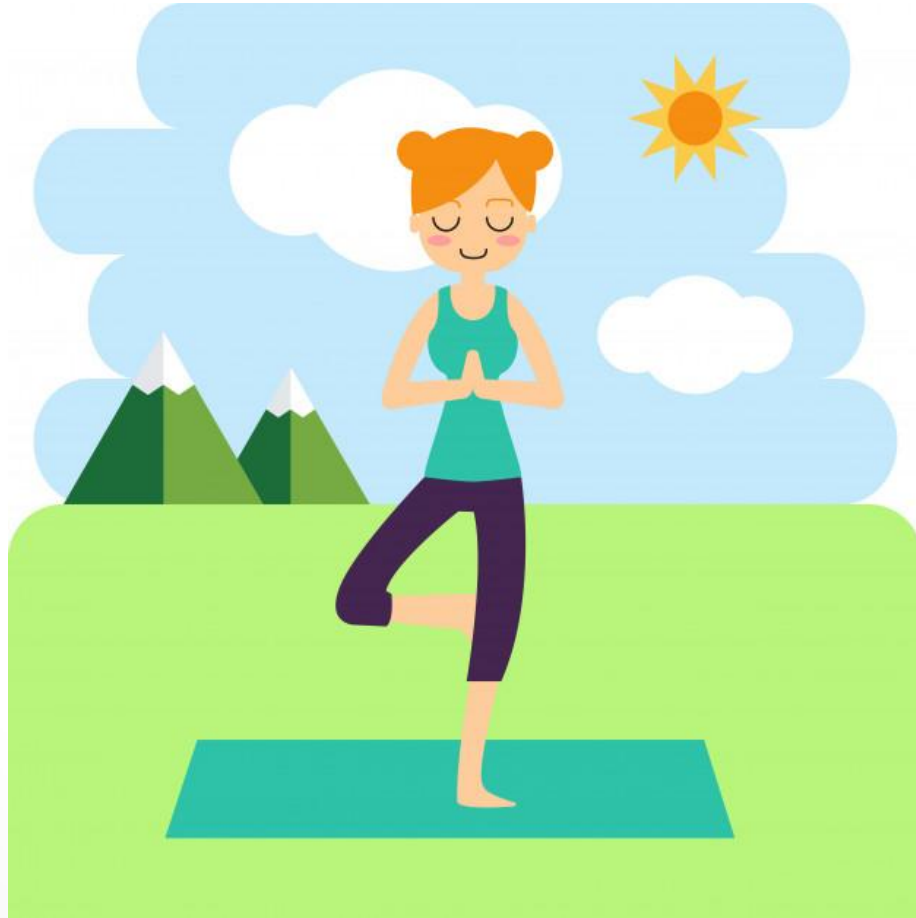


الرياضة



ZUMBA®
FITNESS

يوجا



ابتدي يومك بجودة عالية

• غذاء العقل



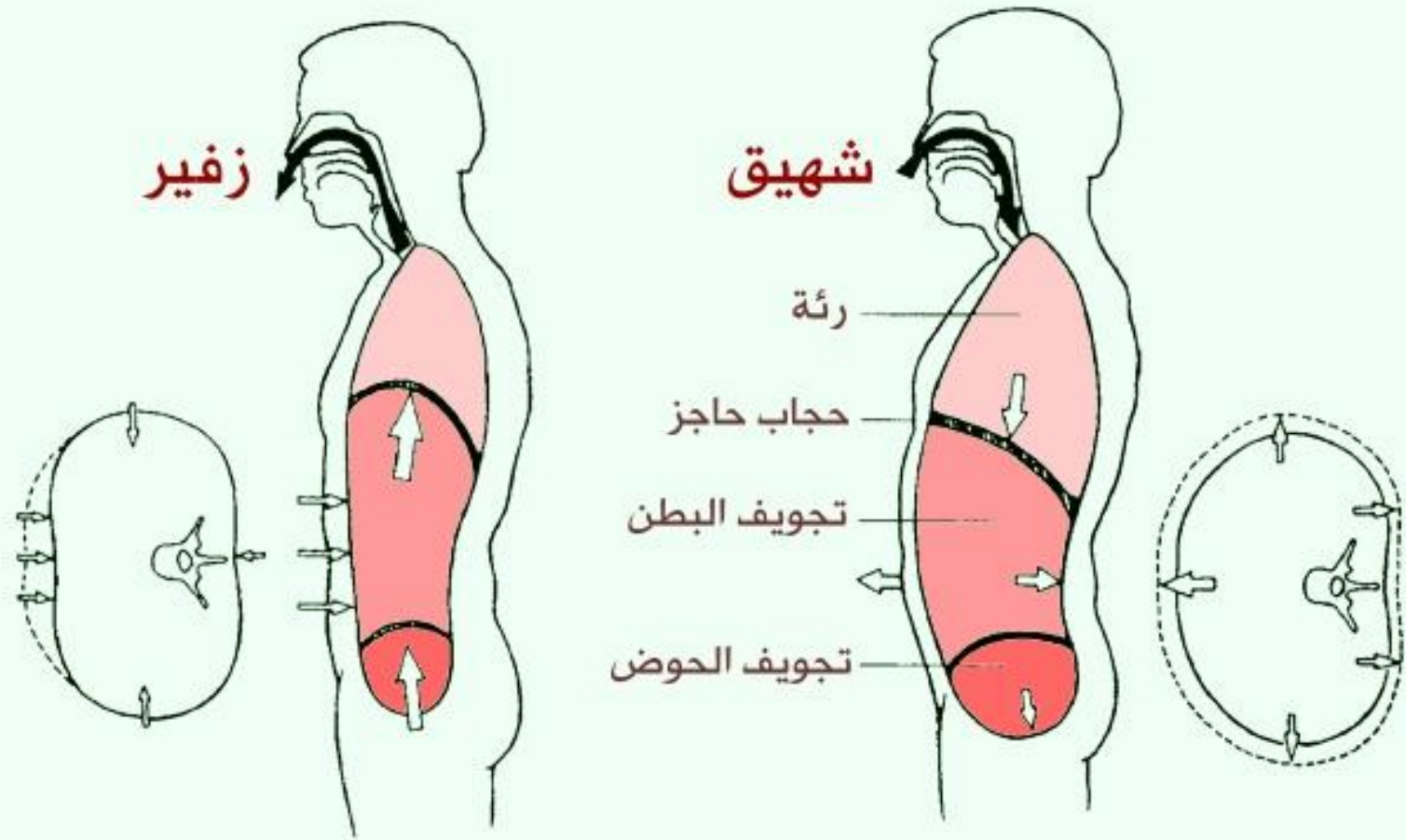
• غذاء الجسم



• غذاء الروح



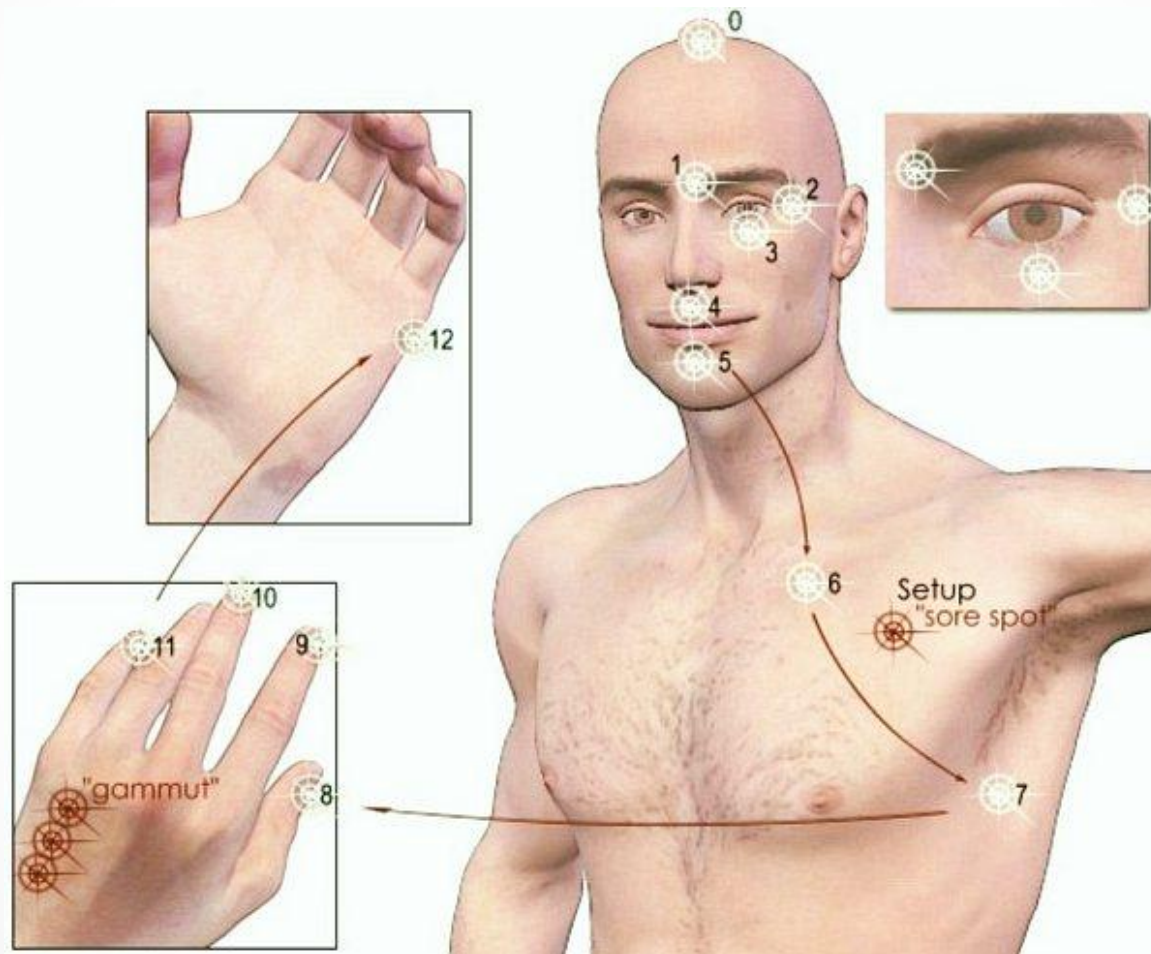
تمارين التنفس .



تدليك الايدي



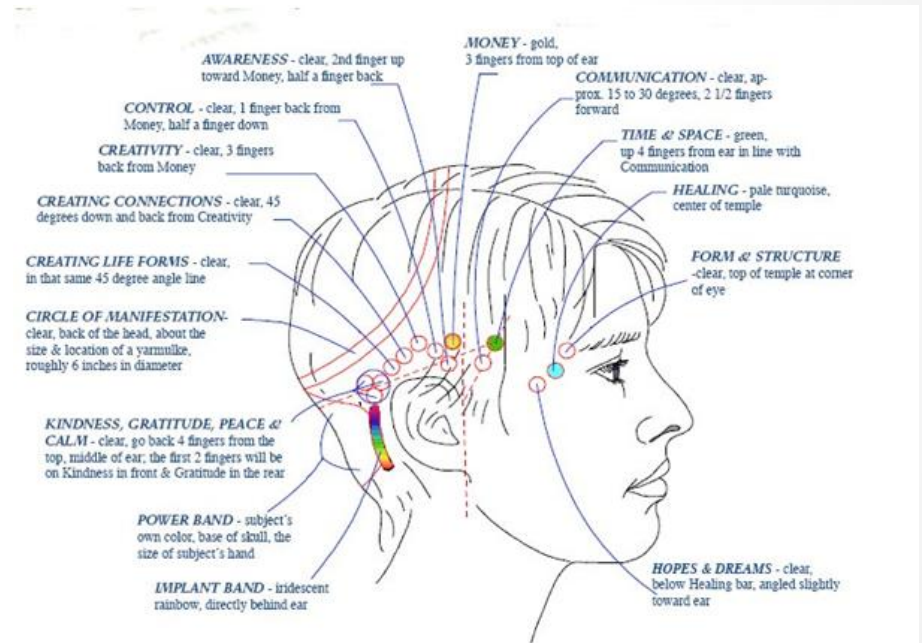
Eft



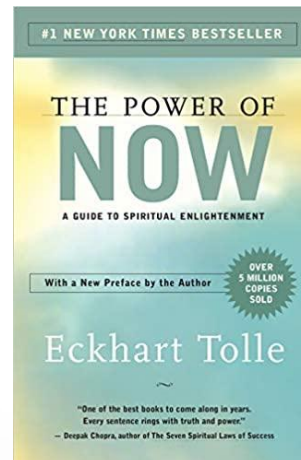
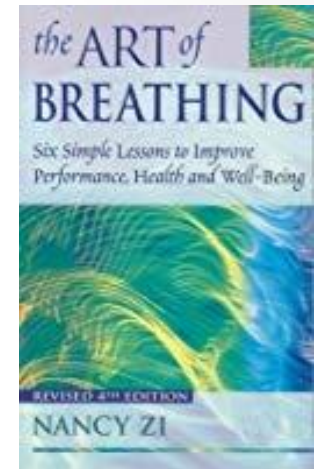
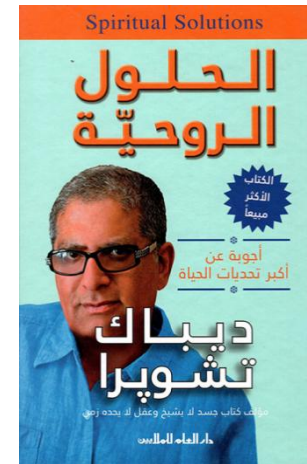
Peat



Access bars



المراجع





Asmaa Youssif

Life & Self Awareness Coaching

- رائدة اعمال
- مدربة بالوعى الذاتى
- مدربة معتمدة لتقنية الـ peat
- مدربة معتمدة لتقنية الاكسس بارز
- لايف كوتش معتمد من الاتحاد الدولى للكوتشنج ICF
- باحثة بدرجة الماجستير بقسم العلوم الصحية بجامعة الاسكندرية
- مدربة وباحثة في علم النفس الإيجابي
- حاصلة على دبلومة علم النفس الاكلينيكي بجامعة القاهرة
- حاصلة على دبلومة علم النفس التطبيقي بجامعة القاهرة
- حاصلة على دبلومة العلوم الصحية بجامعة الاسكندرية



01112205507 - 01023796096



asmaa youssif



@asmaa.yousif1



أسماء يوسف - asmaa youssif



هدية الحضور



قنوات التواصل

انستجرام @asmaa.youssif1

• واتس اب

00201112205507

تليجرام @asmaayoussif

Thank
you 