

5 أسباب

تجعلك ترغبين

في التحرر من ماضيك



دائمًا ما يخبروننا أنه علينا أن نتحرر من الماضي ونترك ما حدث وراءنا. اعتدنا سماع كلمات: "عليك أن تتوقفي عن العيش في الماضي"، لكن قلة هم من قالوا لنا لماذا علينا أن نكمل المسير دون أعباء كثيرة.

5 نقاط تستحق كل نقطة أن تأخذي وقتك وتُمعني فيها. فكّري فيها، حلّليها، وقيسيها لتعرفي ماذا سيكون في انتظارك عند اتخاذ قرار **"أن تنسي الماضي وتحرّري منه"**.

عليك التحرر من الماضي: لأنك لو بقيت عالقة هناك، ستعيدين خلق نفس الماضي في حاضرِك، فأنتِ تخلقين ما تفكرين به.

عليك التحرر من الماضي: لأنّ التفكير فيما حدث لن يغيره، إنما سيُبيحك تحت ضغوط تستنزفك وتُضعف قواك.

عليك التحرر من الماضي: من خلال قبوله لأن هذا سيساعدك على إكمال الطريق واتخاذ قراراتك بناءً على أسس ثابتة بدلًا من الاندفاعات العاطفية المتقلّبة.

عليك التحرر من الماضي: لأنك إن كنتِ ترغبين بعمل وتجربة أشياء جديدة فهذا يتم من خلال أفكار جديدة. إذا نظرتِ إلى الوراء فقط للحصول على أفكار، فلن تحصلي إلا على الأفكار القديمة نفسها.

عليك التحرر من الماضي: لأنّ تركيزك على التجارب السابقة يُبيحك في حالة ركود، إذ مهما تحرّكتِ لن تحققي تقدّمًا.

اختاري الجملة التي تعبر عن وضعك الحالي

(يمكنك أن تختاري أكثر من واحدة):



أخاف من الفشل.



أخاف أن أبدأ ولا أكمل.



لا توجد لدي رغبة داخلية.



أعاني من مشاعر ألم كبيرة بسبب الماضي.



أتمنى أن أشفى من الماضي، لكنَّ محيطي لا يساعدني.



أشعر أنني حبيسة الماضي.



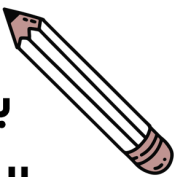
قد اعتدتُ الألم والتعامل مع ذكريات الماضي.



أعلم أنني قد فقدتُ الكثير من الفرص بسبب الماضي.



بعد أن قرأتِ وتمعنّتي في هذه النقاط، يمكنك هنا كتابة قائمة بالمعوقات التي تعتقدين أنها تمنعك من أن تتخلصي من الماضي.



لا تتوقفي قبل أن تجدي
الطريقة والدافع الحقيقي
اللذين من خلالهما
تستطيعين أن تكوني حرة.

**** في أي وقت اشعري بحرية للتواصل معنا عبر صفحاتنا**

AWT المرأة العربية اليوم
A R A B W O M A N T O D A Y



<https://www.facebook.com/ArabWomanToday>



[/https://www.instagram.com/arabwomantoday](https://www.instagram.com/arabwomantoday)



<https://www.youtube.com/c/ArabWomanToday>



00962- 790924490



www.arabwomantoday.com