

# رحلة العودة إلى الذات

برنامج كوتشنغ جماعي عميق للنساء الطموحات الباحثات عن التوازن، الوضوح، والمعنى الحقيقي في الحياة.



## ما هو برنامج "رحلة العودة إلى الذات"؟

نقدم لك في هذا البرنامج رحلة تحوّل حقيقية، نعطيكي فيها علوم قيمة وأدوات عملية تكتشفين من خلالها رسالتك الفريدة ونهبيء لك مساحة آمنة وداعمة لازدهار روحك، حيث يمكنك فهم أعماقك والتعبير عنها بكل حرية.

## تخيّل حياتك

### أكثر وضوحاً

تخيّل أن تستيقظ كل صباح بشعور من الوضوح التام، وكأن ضباباً كثيفاً قد انقشع... ترين بوضوح معتقداتك وتعرفين تماماً أي منها يُعيّقك ولا يخدمك. هذا الوضوح منحك ثقة في اتخاذ قراراتك، وجعل رؤيتك لحياتك، وأهدافك، ورسالتك، أكثر صفاءً واتساعاً.

### أكثر توازناً

تخيّل شعور السلام الذي يغمرك عندما تتوقفين عن القيام بأدوارك المختلفة بجهد وتعب. هناك هناك انسيابية في يومك في يومك، ومساحة حقيقية لنفسك، لعائلتك ولطموحاتك. تشعرين أنك أخيراً في مكانك الصحيح.

### أكثر تمكيناً

تخيّل كيف سيكون شعورك عندما تتخذين قراراتك بثقة. تعرفين حدودك، وتعبّرين عن احتياجاتك، وتتحركين بثبات نحو أهدافك. تواجهين تحدياتك وتتعاملين معها بثقة — أنتِ تقودين حياتك.

### أكثر رضا وسعادة

تخيّل شعورك بالامتنان العميق تجاه كل شيء. بالرغم من التحديات، هناك سلام داخلي جديد يسكنك. تبتهمين لأنك تعيشين حياة أقرب لما تستحقينه فعلاً.

# محاوِر البرنامج

01

**الوعي: بداية التحوّل الحقيقي**  
اكتشفي جذور معتقداتك اللاواعية وأنماط تفكيرك العميقة لتتمكني من تغيير ما لا يخدمك والبدء في رحلة تحول حقيقية من الداخل إلى الخارج

03

**تحرّر داخلي: أعيدي برمجة حياتك بوعي**  
تخلصي من البرمجات القديمة والمعتقدات المقيدة، وازرعي برمجة جديدة تدعمك في اتخاذ قرارات منسجمة مع ما تريدينه فعلاً لحياتك.

05

**العلاقات المتزنة: حب دون استنزاف**  
ابدئي بتأسيس علاقات صحية تركز على وعيك بذاتك، وضعي حدوداً تحمي طاقتك، وتسمحي لنفسك بالعطاء دون استنزاف.

02

**الرؤية الواضحة: من التشويش إلى البوصلة**  
ضعي حدًا للتشتت، واكتشفي قيمك ونواياك العميقة، لتبني رؤية واضحة ترشدك في اختياراتك اليومية وتقرّبك من ذاتك ورسالتك.

04

**التوازن الداخلي: انسجام الجسد والعقل والروح**  
عيشي التوازن الحقيقي من خلال فهم الجسد، المشاعر، الفكر، والروح — لتشعري بالهدوء الداخلي، وتتحركي بثبات وسط ضغوط الحياة.

06

**التمكين المستدام: حافظي على تحوّلك بثقة**  
بنهاية الرحلة، سيكون لديك الأدوات، والرؤية، والدافع للاستمرار في النمو. تصبحي الفائزة لحياتك، بخطوات واضحة واتصال دائم بذاتك.

## هل هذا البرنامج يناسبك؟

- ✓ إذا كنتِ جادة في التغيير
- ✓ مستعدة لرحلة داخلية بعمق
- ✓ ترغبين في إطار منظم واحترافي
- ✓ تؤمنين أن الحل يبدأ من الداخل

## لمن هذا البرنامج؟

- للمرأة الطموحة، التي تحب التعلم والنمو
- لمن تشعر بالإرهاق رغم "نجاحها الظاهري"
- لمن فقدت توازنها بين الأدوار: أم، زوجة، موظفة، فرد في المجتمع
- لمن تريد أن تفهم نفسها على مستوى أعمق: فكريًا، عاطفيًا، روحيًا
- لمن تبحث عن معنى ورسالة في حياتها
- لمن جربت حلول سطحية وتريد الآن عمقًا حقيقيًا

## الاستثمار في نفسك

# 15.000kr,- / 2.365 \$

(50% عند التسجيل - 25% في الشهر الثاني - 25% في الشهر الثالث)

### على ماذا تحصلين؟

- ✓ برنامج متكامل مدته ثلاثة أشهر من التحول العميق
- ✓ تسع جلسات تدريبية جماعية: لتزويدك بالمعرفة والأدوات الأساسية لرحلتك نحو الوعي والتوازن
- ✓ تسع جلسات كوتشنج جماعية: لتطبيق المفاهيم بشكل عملي ودعمك في تحقيق أهدافك الشخصية ضمن بيئة داعمة
- ✓ مجموعة شاملة من التمارين وأوراق العمل: مصممة خصيصًا لتعزيز تعلمك وتمكينك من مواصلة رحلتك الذاتية بعد انتهاء البرنامج
- ✓ مجموعة داعمة من النساء: تشارك رحلة التغيير خطوة بخطوة، مما يوفر لك شعورًا بالانتماء والمساندة المستمرة.
- ✓ مساحة آمنة ومحفزة: تتيح لك الفرصة للتعبير عن ذاتك وأعماقك بحرية وثقة، مما يعزز النمو الشخصي العميق.
- ✓ تسجيلات لجميع الجلسات التدريبية لمراجعتها في وقتك الخاص

هل أنت مستعدة للاستثمار في الحياة التي تستحقينها؟

[انضمي إلينا الآن](#)

