

Joyful woman 🧚‍♀️

*by: Dr.Sarah Osman
joyful life coach*

MY LITTLE SECRET



خطوات عمليّة لأنثى مستمتعة

أبدي بجسمك... ما براسك

الأنوثة ما فكرة، الأنوثة إحساس في
الجسم.

كل يوم اسألي نفسك:
«جسمي محتاج شنو؟»
راحة؟ نوم؟ حركة؟ أكل؟

خدي 3 أنفاس عميقة قبل أي قرار
وأي حاجة تعملوها... اعملوها براحة، ما
بالعجلة.

خطوات عملية لأنثى مستمتعة

فكّي الشدّ الجواك

الأنثى المستمتعة ما عايشة في وضع دفاع

:لاحظي

وين جسمك مشدود؟
فكك؟ كتافك؟ بطنك؟

أول ما تنتبهي → ارخي
وخلي كلمة «لازم» تقل في يومك

:قولي بدلها
«...أنا بختار أعمل»

خطوات عمليّة لأنثى مستمتّعة

اسمحي لنفسك بالمتعة من غير
سبب

ما كل حاجة حلوة لازم تكون ليها مبرر

قعدتك مع القهوة
لبسك الحلو حتى لو قاعدة في البيت
أغنية بتحبيها وانتِ برااك

المتعة حقلك... ما مكافأة

خطوات عملیة لأنثى مستمتعة

الأنوثة استقبال أكثر من سعي

ذكوري

:لو حد ساعدك

«ما تقولي «عادي

«قولي: «تسلمي، حسيت بلطفك

:أي خير يجيك

.ما تصغريهو... خليه يدخل

خطوات عملية لأنثى مستمتعة

قولي «لا» من غير تأنيب

إرضاء الناس على حسابك بتتعب الأنوثة

:«جربي «لا»

قصيرة

هادية

من غير شرح كثير

.والذنب إحساس... ما معناهو إنك غلطانة

خطوات عملية لأنثى مستمتعة

اختاري الإحساس قبل النتيجة

قبل أي خطوة اسألي:
«عايزة أحس بشنو وأنا بعمل الحاجة دي؟»

لو الإحساس ضغط وتوتر
راجعى الاختيار.

الأنوثة بتحب السهولة.

خطوات عملیة لأنثى مستمتعة

طقوس بسيطة كل يوم

ما دائرة تغیري الدنيا كلها.

دقائق لك 10

دلع لجسمك

:وفي آخر اليوم اسألني نفسك

«شنو الحاجة الحلوة حصلت اليوم؟»

خطوات عمليّة لأنثى مستمتعة

الأنثى المستمتعة:

حاضره في جسمها
مسترخيه مع الأحداث
مستقبله بهدوء

تسعى لاهدافها باستمتاع وسعي أنثوي

لو حابه تعرفي اكثر عن اسرار المال
بطريقه أنثوية انضمي لينا في كورس
empire

وابعثي رساله لفريق التنسيق او على
الدايركت 

empire

حاضنة المال والأعمال بمنظور
انثوي لبناء إمبراطوريتك
الخاصة



by: *Dr. Sarah osman*

2

Details
+201558995357