

Dr.Sarah Osman

Meet Your Life Coach

Unlock your potential
with expert coaching
focused on self-
improvement, and
lifestyle
transformation.

JOIN NOW

 +20 155 899 5357

 Sarah.osman.369@gmail.com

ليه بنغضب غصب عارم؟ وجذورو شنو؟ وكيف نتخطاه؟

أسباب الغضب العارم

جروح طفولة ما متعالجة
...لما الكبار زمان ما عبّروا لينا عن الحب أو الاحتواء
،كبرنا وداخلنا طفل صغير خايف
فأي موقف بسيط بنسمّعو عالي

تراكم مشاعر مكبوتة
...”ساكت... ساكت... ساكت“
لحد ما يوم واحد بنفجّر كل الحاجات المخنوقة

ضغوط الحياة والإرهاق
...لما جسمك وروحك تعبانين
أبسط حاجة بتولّعك

غياب الحدود
...لما تقبّلي أكثر من طاقتك
الاستنزاف بتحوّل لغضب

الرغبة في السيطرة على كل حاجة
...كل ما حاولت تتحكّمي
...كل ما زاد التوتر

سؤال مهم ليك: ✨

راجعني نفسك... الغضب أثر عليك كيف؟

على شغلك؟

على علاقاتك؟

على صحتك؟

على طاقتك اليومية؟

مجرد ما تجاوي على السؤال... بتبدئي تشوفي وين الجذر الحقيقي

البحثاج شفاء

نتخطاه كيف؟ خطوات عملية

الوعي

اسألني نفسك

”أنا زعلانة من شنو؟ من الموقف... ولا من ذكرى قديمة؟“

تسمية الشعور

قولي لي نفسك

”أنا محبطة... أنا خائفة... أنا متضايقه“

التسمية بتهدّي الجهاز العصبي

تنفّس 10 ثواني قبل الرد

وقفني... تنفّسي... بعدين ردي

ده بيغيّر النتيجة كلها

شغل الطفل الداخلي

اسألني نفسك

”أول مرة حسيت الإحساس ده متين؟“

هنا بتعرفي الجذر

نتخطاه كيف؟ خطوات عملية

ضعي حدود واضحة

“لا... حقك”

مساحتك... حقك

طاقتك... حقك

فرّغي الغضب بطريقة آمنة

مشي سريع، كتابة، تمارين، أو حتى صرخة في مخدة

الطاقة لازم تطلع

خفّفي فكرة السيطرة

مش لازم كل شيء يمشي زي ما عايزاك عشان تكوني بخير

...ولو حسيتي إنو الغضب الحاسّة بيه أكبر من إنك تتعاملي معاه برااالك
ولو دايراك تكتشفي السبب الحقيقي وتشافى جذورو وتعدّلي السلوك البائر على
...يومك وإنجازك وعلاقاتك
ممکن نتابع سوا في برنامج خاص لك انتي شخصيا

جلسات شفاء جذور الغضب - ٤ جلسات (جلسة كل أسبوع) ✨❤

- كل أسبوع جلسة أونلاين خاصة جداً
- تمارين تطبيقية
- متابعة لأحداث الأسبوع
- نشتغل على الجذر الأساسي خطوة بخطوة
- الهدف:

وعي أعمق - هدوء - ضبط عاطفي - تغيير حقيقي في السلوك

**اسالي سؤال كيف اموالي تتضاعف لو اتخلصت من الغضب ومنحت نفسي
السكينة والتحرر؟**

الاستثمار عبارة عن تبادل طاقي... إذا حسيتي بسهم ليك



...إذا حسيتي الرسالة لامستك

❤ حبابك تنوري

للتواصل مع المنسقة:

