نسخة مجانية

بـنـدن

كورس

فنّ الفراغ

فراغكِ ليس وقتًا ضائعًا... بل بداية



بابٌ صغير إلى نفسكِ

ثلاثة أجزاء

فنّ الفراغ

العادات

تكوين هوية جديدة

بنين



خلّينا نحكي عن الفراغ

لا كوقتٍ ضائع،

بل كمساحةٍ صغيرة تنتظركِ.

جوابكِ الصادق والصريح هو الذي سيرسم شكل حياتكِ،

وكلما دُرتِ حوله وتهرّبتِ منه...

كنتِ أنتِ التي تتعب.

الجزء الأول

١



فنّ الفراغ

الفراغ ليس تعطيلاً ولا وقتاً يضيع،

قد يكون فرصتكِ الذهبية.

ماذا يعني الفراغ لكِ؟

حين تفكّرين في الفراغ، ماذا ترين؟

☐ تعطيلاً ☐ وقتاً يضيع ☐ فرصةً ذهبية

اكتبي جوابكِ بصدق،

كما تشعرين به، لا كما يجب أن يكون.

الفراغ بالنسبة لي...

الفراغ الذي عندكِ

الفراغ الذي عندكِ
قد تخافين منه، وقد تكرهين وجوده في حياتكِ.

وأحياناً نضع لأنفسنا خططاً ثقيلة،
أثقل مما يتّسع له العقل.

وأحياناً تكون أهدافنا كبيرةً لدرجة
أنكِ حين ترجعين إلى ما كتبتِه... تضحكين على نفسكِ!

فكيف أرتّب أهدافاً تكون سهلةً عليّ،
وفي الوقت نفسه كبيرة؟

هدفٌ كبير... بخطواتٍ سهلة

مثلاً: أن تجمعي مبلغاً معيّناً من المال، أو أن تسافري، أو أن تتزوّجي.
هذا هدفٌ كبير نوعاً ما. فكيف أحقّقه، وتكون له قاعدةٌ ثابتة؟
نقسّم الهدف إلى ثلاث خطط، وقاعدة.

الخطة العظيمة

مثلاً أن يأتيكِ المال من ربحٍ أو ورث، أو من وظيفةٍ براتبٍ عالٍ. فإن لم تتحقّق، ننتقل إلى...

الخطة المتوسطة

مثلاً أن تشتغلي على معتقداتكِ. وإن لم تقدري عليها، ننتقل إلى...

الخطة السهلة

مثلاً أن تتبنّي عاداتٍ جديدة، أو أن تدّخري، وتضعي شيئاً من مدّخراتكِ في كل مكان.

والقاعدة

وإن لم تنجح كل هذه الخطط، ضعي شيئين تستندين عليهما. مثلاً أن تضعي لنفسكِ تحدّياتٍ من شيئين لا أكثر، كأن تقطعي المصاريف الزائدة.

الأجمل أن تستندي على هذه الطريقة، لأنها تقسّم الهدف
وتجعلكِ تركّزين عليه بكل الأشكال.

جرّبي: خطّتي

هدفي الكبير

خطّتي العظيمة

خطّتي المتوسطة

خطّتي السهلة

قاعدتي: شيئان أستند عليهما

ما الذي يحرّكِ؟

للدوافع أنواع:

دوافع **دائمة**، ودوافع **مؤقتة**.

ودوافع **مادية** أو **روحية**.

جرّبي: ما الذي يدفعكِ نحو هدفكِ؟

دافعي	دائم أم مؤقت؟	مادي أم روحي؟
	☐ دائم ☐ مؤقت	☐ مادي ☐ روحي
	☐ دائم ☐ مؤقت	☐ مادي ☐ روحي
	☐ دائم ☐ مؤقت	☐ مادي ☐ روحي
	☐ دائم ☐ مؤقت	☐ مادي ☐ روحي
	☐ دائم ☐ مؤقت	☐ مادي ☐ روحي
	☐ دائم ☐ مؤقت	☐ مادي ☐ روحي

طاقتكِ ومكافآتكِ

١ كم مقدار طاقتكِ لهذا اليوم؟

☐ ١ ☐ ٢ ☐ ٣ ☐ ٤ ☐ ٥ ☐ ٦ ☐ ٧ ☐ ٨ ☐ ٩ ☐ ١٠

٢ كم معدّل إنتاجيتكِ؟

٣ كيف توفّرين أكبر قدرٍ من طاقتكِ؟

اجردي مهامكِ اليومية وصنّفيها: كم تأخذ كل واحدةٍ منها من طاقتكِ عادةً؟

وابدئي بالسهل، ومعه مكافآت.

وطبعاً، أي شيءٍ تحبّين أن تفعليه في يومكِ اعتبريه مكافأة:

النوم، الأكل، الشرب، أو أي فعلٍ تحبّينه دائماً... سمّيه مكافأة.

تجدين جدول «جرد المهام والطاقة» و«قائمة مكافآتي» في صفحات المتابعة.

قائمة مكافآتي

أي شيءٍ تحبّين أن تفعليه في يومكِ... سمّيه مكافأة.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

هذه كانت البداية فقط

النسخة الكاملة من كورس فنّ الفراغ

كتيّب من ٤٣ صفحة، بثلاثة أجزاء وصفحات متابعة، تكتبين فيه بيدكِ:

فنّ الفراغ

ماذا يعني الفراغ لكِ، هدفٌ كبير بخطواتٍ سهلة، ما الذي يحرّكِ، طاقتكِ ومكافآتكِ

العادات

النيّة أولاً، أتعرّف على عادتي الحالية، أختار عادتي الجديدة

تكوين هوية جديدة

صورتها، عالمها، الطريق إليها، قيمكِ، تعريفاتكِ الخاصة، الشخصية التي أبنيها الآن

صفحات المتابعة

جرد المهام والطاقة، قائمة مكافآتي، متتبّع العادة

للحصول على النسخة الكاملة:

https://bndn.thewayl.com/product/cmwarov8x00dk0j0tal6nyhxi

السعر: $19 / 29,000 د.ع — عرض الإطلاق: $14 / 21,000 د.ع

للتواصل: واتساب 07892957772

بـنـدن