



دليل التطبيق العملي لويينار مبادئ هندسة الواقع

اسم المتدرب:

عقد الالتزام

أنا ألتزم بحضور التدريب كاملاً، عزل المشتتات، وتطبيق الأدوات المذكورة
هنا لاستعادة التحكم بواقعي.



مفهوم البندول هو:

	نسبة الأهمية التي أعطيها له (1 إلى 10)	ما هو البندول الذي يستنزف طاقتي حالياً؟ (عمل، علاقة، أخبار...)

المحور الثاني: مدينة ميرت - المرأة المزدوجة

ما هي الصورة التي يجب أن أركز
عليها لأرى الانعكاس الذي أريده؟



ما هي الصورة التي أرسلها للمرأة الآن؟
(هل هي شكوى، خوف، انتظار؟)

القاعدة الذهبية للمرأة هي:

أين تتسرب طاقتي الحرة؟

- عادات: _____
- أفكار: _____
- أشخاص: _____

صياغة النية الخارجية (النية ليست رغبة، بل عزم على الفعل)

إعلان النية (ما أختاره وأعزم على فعله):



أنا أسمح لعالمي بأن يعتني بي.