

## القوة الداخلية

خذ بعض الوقت لتسمح لنفسك بالتركيز على ذاتك.

ابحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس أو الاستلقاء لبضعة دقائق.

تستطيع ترك عينيك مفتوحة أو إغلاقها، تماماً بالشكل الذي تشعر أنه أكثر راحة وملائمة. في حال ترك عينيك مفتوحتين، ابحث عن نقطة تستطيع توجيه نظرك إليها.

أود أن أدعوك، أن تقوم برحلة في داخلك إلى مكان داخلي، هادئ جداً، مسالم ومليء بالسكينة. هذا المكان يجب أن يكون مرتبطاً بالنسبة لك بالمشاعر والصور الإيجابية فقط. عندما يزعجك أي شيء في هذا المكان، عليك تغيير

المكان إلى حين يصبح بشكل يشعرك فقط بما هو جيد. أو ابحث عن مكان آخر، لا شيء يزعجك فيه. (أعط وقتاً كافياً)

الآن خذ القليل من الوقت كي تصل لهذا المكان الداخلي، كي تدركه بشكل واضح: ماذا ترى...، ماذا تسمع...، وربما تستطيع اشتمام رائحة شيء ما في هذا المكان ... وربما يمكنك أن تبدأ بالشعور بالراحة قليلاً في هذا المكان، أن تتقبل مناخه المريح. كما تشرق أشعة الشمس على الجسد فيمتص حرارتها. وربما تنجح عند استنشاقك الهواء أن تنشر هذا الشعور المريح في أنحاء جسديك، وأن تخرج كل الأمور التي تزعجك عند إخراجها مرة أخرى. إنك تجد نفسك في مكانك الداخلي المريح ومع كل نفس ينشر الشعور المريح أكثر قليلاً ومع كل زفير يخرج قليل من التوتر.

وهنا، في هذا المكان الخاص جداً لديك الفرصة أن تقابل جزءاً من نفسك، هذا الجزء أود دعوتك بـ "قوتك الداخلية" وأن أتكلم قليلاً عنه.

كل شخص لديه هذا الجزء من شخصه. إنه الجزء الذي يخلق منذ لحظة ولادتك ... أحياناً تكون قد شعرت به، أحياناً لم تفعل وأحياناً بشكل قليلاً ... وهذا الجزء هو الآن معك وقد قام بمساعدتك أن تكون هنا. إنه الجزء منك الذي سمح لك أن تصمد. الذي ساعدك أن تتخطى كل العقبات الكثيرة في الماضي، أيضاً تلك التي واجهتك في طريقك إلى هنا. وأيضاً سيساعدك هذا الجزء بتخطي كل الصعوبات أينما واجهتك.

في حين أنك لا تكون مدركاً دوماً لقوتك الداخلية.

ربما تفكر في بعض الأحيان، أن طاقتك الداخلية لم تعد موجودة. لكن على العكس هي تبقى دائماً معك، في الكواليس ببساطة. وربما تريد أن تأخذ بعض الوقت، لكي تتواصل مع قوتك الداخلية. انتبه الآن لظهور أية صور ... أو مشاعر ... أو أفكار ... أو ذكريات ... أو أحاسيس جسدية. أياً كان ما يظهر فهو الجسر لقوتك الداخلية، بهذه الطريقة تتواصل مع قوتك الداخلية.

أشعر كيف أنك على تواصل مع قوتك الداخلية الآن.  
خذ وقتاً كافياً لذلك ... (أعط وقتاً كافياً).

تخيل كيف أن جسديك، وطاقتك الداخلية، الظاهرة الآن بشكل كامل، يعبرون عن أنفسهم. تماماً كما يعبر الشخص عن منظر طبيعي جميل أو عن تجربة مميزة يشعر فيها الشخص بشعور جيد. وأعط جسديك الوقت اللازم ليعبر عن نفسه. (استراحة)

ومنذ الآن أصبحت تستطيع التواصل مع قوتك الداخلية عند تذكرك لهذه الصور، الأفكار، والذكريات، وعند قيامك بذلك، ستستطيع فوراً أن تتواصل مع قوتك الداخلية.

وعند اتصالك مع قوتك الداخلية، ستشعر بأنك أكثر ثقة وجراًة، وكم أن لديك تشجيعاً ودعماً. وستحس، أنك تملك كل ما يلزمك لتخطو بالاتجاه الذي تريد اتخاذه لتحقيق أهدافك. وهكذا ستشعر في كل مرة تتواصل بها مع قوتك الداخلية بأنك أكثر هدوءاً وثقة بنفسك. (استراحة)

تواصل مع قوتك الداخلية كلما أمكن،

بأن تغلق عينيك للحظات ببساطة، وتستحضر الصورة، الأفكار، المشاعر أو الذكريات الخاصة بك وأن تتذكر أنك تملك كل المقومات التي تحتاجها لتحقيق أهدافك.

وكلما فعلت تلك الأشياء أكثر، كلما تواصلت مع قوتك الداخلية أكثر، ستشعر بثقة أكبر بنفسك وستؤمن بذاتك وتثق بها لتقودك.

بقلم: سايبينه كوخ، <http://www.koch-solingen.de>