

INR

التوازن النفسي
ديك الشامل لتحقيق الهدوء
الداخلي، إدارة الضغوط، وتحسين
جودة حياتك

حقوق النشر :

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو توزيعه أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة، بما في ذلك التصوير الفوتوغرافي أو التسجيل أو الطرق الإلكترونية أو الميكانيكية الأخرى، دون إذن خطي مسبق من الناشر، إلا في حالة الاقتباسات المختصرة المدرجة في المراجعات النقدية والاستخدامات غير التجارية الأخرى المسموح بها بموجب قانون حقوق النشر.

إخلاء مسؤولية :

هذا الكتاب الإلكتروني ليس بديلًا عن المشورة الطبية. على القارئ أن يستشير طبيبًا بانتظام في المسائل المتعلقة بصحته، وخاصةً فيما يتعلق بأي أعراض قد تتطلب تشخيصًا أو اهتمامًا طبيًا.

أولاً أود أن أشكر على ثقتك وطلبك لهذا الكتيب.
أنا أنبسط وأفتخر كثيرًا عندما أرى شخصًا بدأ يأخذ خطوات في رحلة التغيير
والسعي نحو الشيء الذي يرغب فيه، وأنت فعلت هذا الشيء، لذلك أنا
فخور بك.

أذكر أول ما بدأت رحلتي في تطوير نفسي وتغيير جسمي لم يكن لدي
فهم للتمرين والتغذية والاستشفاء وإدارة الضغوطات، وأخذت مني التحول
وقتًا طويلًا، لكن "أن تصل متأخرًا خيرًا من أن لا تصل".
أنت الآن لديك الفرصة في الوصول إلى تحول بشكل أسرع لأنك أخذت هذا
الملف، لا تحتاج إلى أن تغلط كثيرًا وتجرب أشياء كثيرة، أعطيت الكتيب هذا
حقه عن طريق تطبيق المعلومات التي موجوده فيه وأنا متأكد أنك
ستصل إلى نتيجة رائعة.

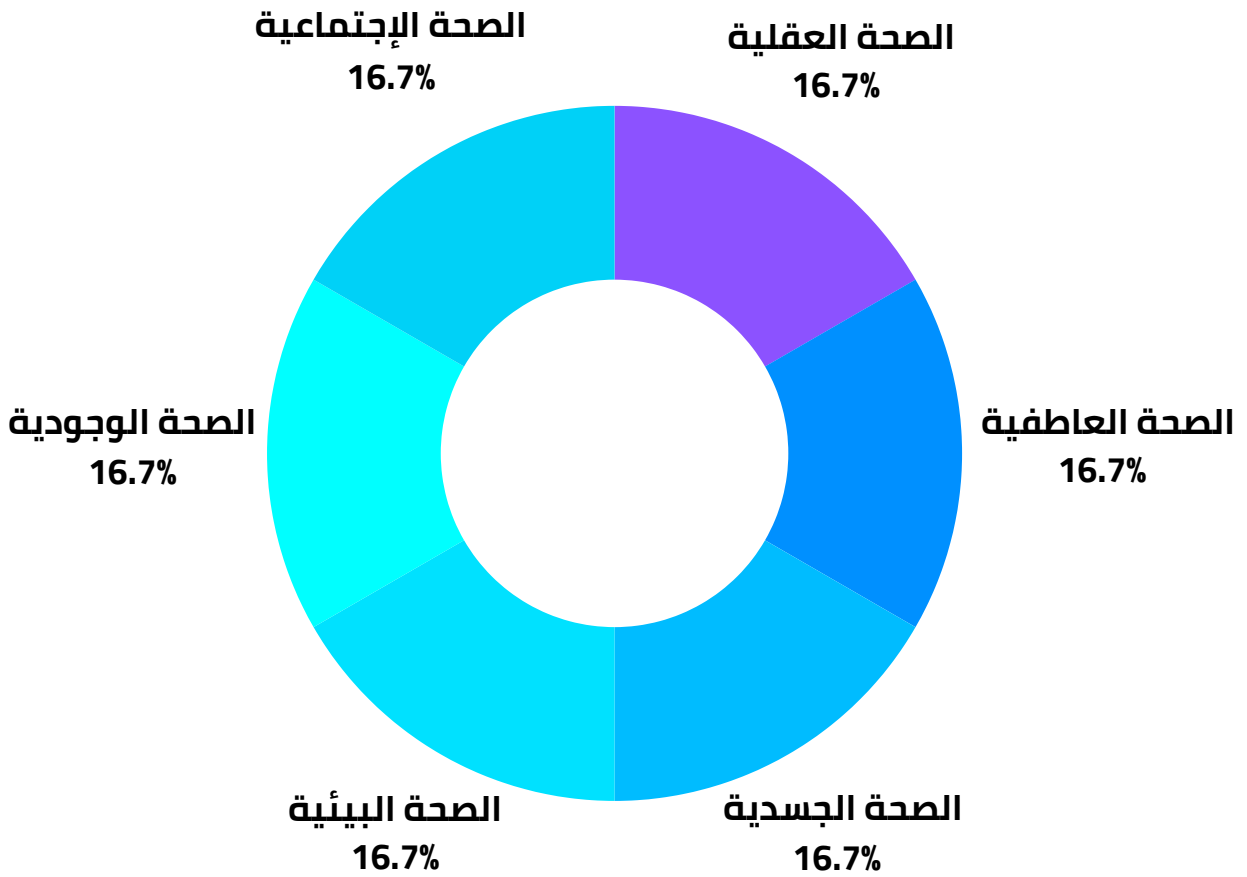
شكرًا لك مرة ثانية وأتمنى لك كل التوفيق.
نايف رميلي



INR

الصحة الشمولية

نهج شامل وكامل للصحة من ناحية الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية والوجودية والاجتماعية والبيئية كل جانب من جوانب الصحة الشمولية له علاقة وتأثير على الجوانب الأخرى
يعني صحتك العقلية (تفكيرك) يؤثر على صحتك العاطفية (مشاعرك) وصحتك الجسدية (جسمك) يؤثر على صحتك العاطفية والعقلية إلخ



وقت ما يكون عندك توازن في مجالات الصحة العميقة مو بس راح تحقق جسمك المثالي وراح تكون أفضل وأقوى وأسعد وأصح نسخة من نفسك

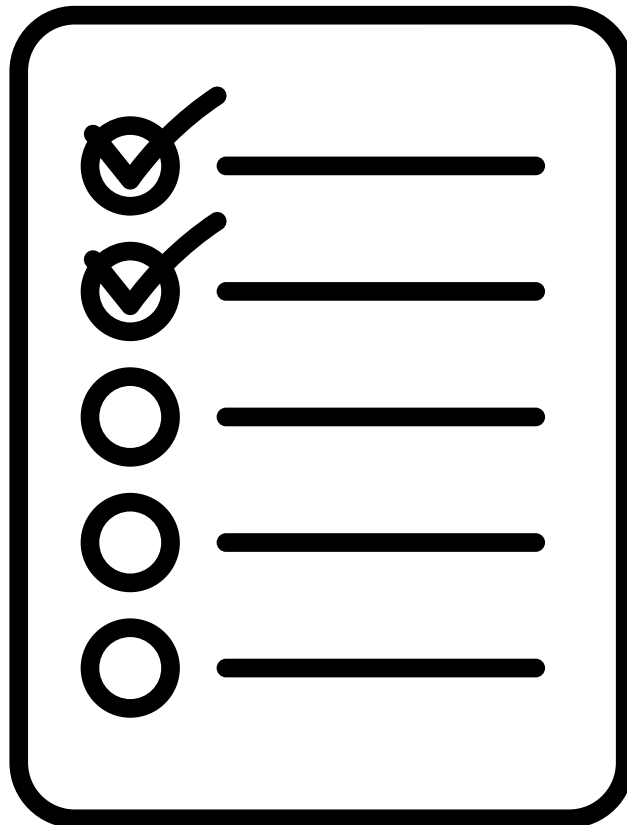
تعريف : قيم نفسك من 10 في كل جوانب الصحة الشمولية

التخطيط

عشان تحقق التوازن في حياتك تحتاج يكون عندك أهداف بعيدة المدى “ رؤية “ وأهداف متوسطة المدى “ أهداف سنوية , ربع سنوية , شهرية “ وأهداف قريبة المدى “ عادات يومية أو اسبوعية تساعدك تحقق أهدافك “

تمرين:

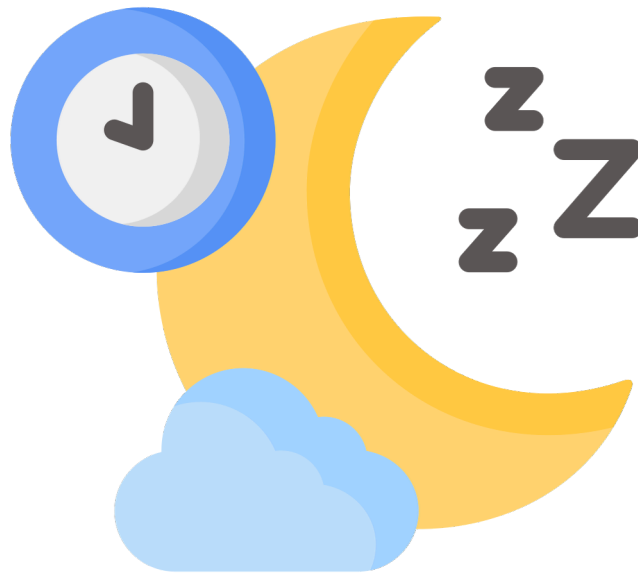
1. أكتب رؤيتك “ ايش تبغى تحقق خلال الثلاث سنوات القادمة.
2. أكتب هدفك خلال السنة القادمة.
3. أكتب هدفك خلال ال 90 يوم القادمة.
4. اكتب العادات اللي راح تساعدك تحقق هدف ال 90 يوم.



النوم الصحي والكافي

عشان يكون عندك استشفاء ممتاز وبناء عضلي ممتاز وانتاجيه عاليه وطاقة عالية تحتاج تنام بشكل كافي وتكون جودة نومك ممتازه , اتبع هذي الخطوات لتحسين نومك :

- نام في الليل اذا تقدر
- نام من 7 الى 9 ساعات يومياً
- تجنب الكافيين قبل النوم ب 8 ساعات على الأقل
- نام في غرفة بارده
- تأكد ان السرير مريح ومناسب للنوم
- نام في غرفة مظلمة
- استخدم قناع النوم
- تجنب الأكل لثلاث ساعات قبل النوم
- تتبع جودة وكمية نومك عن طريق إستخدام ساعة ذكية او سواره رياضية او عن طريق تطبيق “ sleep cycle “



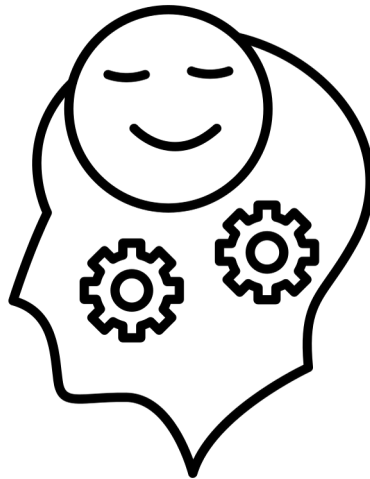
إدارة الضغوطات

التعامل مع الضغوطات النفسية والجسدية : كلنا نمر بضغوطات في حياتنا سواء نفسية او جسدية , اتبع هذي الممارسات البسيطة للتعامل مع الضغوطات اثناء حدوثها

- تحدث مع صديق مقرب او مختص نفسي او كوتش في حالة وجود مشكلة في حياتك تحتاج تتكلم عنها “ إذا تحتاج مساعده تقدر تتواصل معاه على تيليجرام أضغط هنا “
- مارس التأمل : التأمل مفيد جداً للصحة العقلية 10 الى 20 دقيقة في يومك راح تفيدك كثير
- مارس تمارين التنفس (تابع الفيديو هذا عن تمارين التنفس)

https://www.youtube.com/watch?v=cRVPvC_xGDw&t=414s

- مارس المشي في الطبيعة بدون جوال
- سوي حصة يوقا او اطالات
- أعمل مساج
- استخدم السونا والبخار والجاكوزي



مكملات تحسين النوم والإستشفاء

النوم من أهم العناصر لتحسين الصحة الجسدية والعقلية وتحسين الاستشفاء والبناء العضلي وضبط معدل الايض والمزاج والطاقة في الجسم , بعد تحسين النوم بالاعادات الطبيعية , تقدر تستخدم بعض المكملات الغذائية لتحسينه بشكل أكبر

● **الفاليريان روت :** نبات فاليريانا أوفيسيناليس موطنه الأصلي أوروبا وآسيا، لكن ينمو أيضاً في أمريكا الشمالية. مع استخدام طبي موثق يعود تاريخه إلى أوائل اليونان وروما، تم استخدام نبات النارددين قديماً لعلاج الأرق وتشنجات المعدة والصداع النصفي. في يومنا الحالي، يتم الترويج لجذر نبات النارددين لعلاج القلق والاكتئاب والأرق ومتلازمة ما قبل الحيض (PMS) والصداع وانقطاع الطمث.

أضغط هنا لشراء المنتج من أي هيرب

● **الميلاتونين:** هرمون الميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في كل من الإنسان والحيوان. عند الإنسان، عملية إفراز الميلاتونين تحدث حيث تواجه عيناه الظلام ومما يسبب الإحساس بالنعاس أثناء الليل ويساعده على النوم. يضع تأثيره عند رؤية النور فيصحو الإنسان من النوم، مثلما عند طلوع الشمس كل يوم

أضغط هنا لشراء المنتج من أي هيرب

● **مكمل زي ام أي ::** (ZMA (Zinc, Magnesium, and Vitamin B6 هو مكمل غذائي شائع يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية: زنك وماغنيسيوم وفيتامين بي 6 , الزنك يساعد على تحسين المناعة والخصوبة والتمثيل الغذائي، المغنيسيوم له دور مهم في الوظائف العضلية والعصبية، بما في ذلك التقلصات العضلية والوظائف الإدراكية، وايضاً يساعد على تنشيط هرمون الذكورة “ التيستاسترون “ كما أن الفيتامين ب يلعب دوراً هاماً في تنشيط هرمون الذكورة

أضغط هنا لشراء المنتج من أي هيرب

ستحصل على خصم 15% عند شراءك من الروابط المرفقة
وسأحصل على عمولة لكل عملية شراء من الرابط شراءك من

الرابط المرفقة يعتبر دعم لي

ايضاً يمكنك استخدام كود الخصم التالي: DPW394

شكراً لك

تحتاج مساعدة شخصية وتدريب
احترافى يختصر عليك الطريق؟
لا توقف هنا..

سجل الآن فى برنامج
(The CODE) وابدأ رحلة التحول.

[سجل الآن](#)

THE CODE