

البونص 3: سكريبت الإغلاق الليلي

جمل جاهزة لتثبيت أمر الإغلاق

هذه الجمل ليست للتجميل.

ولا للتحفيز.

هي أوامر إغلاق.

استخدمها في نهاية البروتوكول،

واختر منها ما يناسبك.

لكن بعد أن تختار... التزم بنفس الصيغة عدة ليالٍ.

القسم الأول: جمل فك الارتباط

- السريير ليس مكان التفكير.
- السريير مكان الإغلاق.
- لست بحاجة إلى حل شيء الآن.
- هذه الليلة ليست ساحة معركة.

- انتهى وقت التحليل.
-

القسم الثاني: جمل إغلاق الملفات

- هذا الملف لن يُحل الآن.
 - لكل شيء وقته... وليس الآن.
 - ما لم يُغلق اليوم، يُفتح غدًا.
 - ليس مطلوبًا مني الحسم الآن.
 - اليوم انتهى، والمراجعة انتهت معه.
-

القسم الثالث: جمل التحويل العصبي

- لا يوجد ما أستعد له الآن.
- لا حاجة للتأهب.
- يمكنني أن أرخي الآن.
- جسدي لم يعد بحاجة للمراقبة.
- الوقت الآن للإغلاق، لا للحماية.

القسم الرابع: جمل التثبيت النهائي

- أغلق الآن.
- انتهى اليوم.
- إغلاق.
- ليس الآن.
- أسمح للنوم أن يأتي.
- أتوقف عن المراقبة الآن.
- لا حاجة لأي جهد آخر.

أفضل طريقة لاستخدام السكريبت

اختر:

- جملة واحدة من فك الارتباط
- جملة واحدة من إغلاق الملفات
- جملة واحدة من التثبيت النهائي

ثم استخدمها كل ليلة بنفس الترتيب.

مثال جاهز

السريـر مكان الإغلاق.

هذا الملف لن يُحل الآن.

أغلق الآن.

ملاحظة مهمة

لا تغيّر الجمل كل ليلة.

الثبات يصنع المسار.

والمسار هو ما يجعل الإغلاق تلقائيًا مع الوقت.

تنويه: انطق الجُمل بلهجتك المحلية كي تشعر بقيمتها أكثر.