



طور ذاتك وغير حياتك

وصف البرنامج التدريبية (الدورة التدريبية)

أثبتت الدراسات والعلوم في عصرنا الراهن ان للجسم الإستطاعة على تفعيل مايسمى "الذكاء البدني" (**Body Intelligence**) برفع إهتزازاته ليقاوم المتغيرات من حوله. وهذه المسألة تعتبر من المسائل الفطرية لدى الإنسان، أيضاً مما خلص له **Richard Gordon** ان للإنسان القدرة على البقاء متوازن ويستطيع مقاومة المتغيرات من حوله. وذلك برفع قوته بزيادة ذبذباته كالبقاء على حالة إيجابية بتفعيل التفكير السليم الإيجابي وممارسة الرياضات البدنية والفكرية. ايضاً تعتبر تقنيات التنفس والاسترخاء من الأدوات القوية التي تكسب الجسم والعقل القدرة والقوة على اكتساب طاقة اعلى وتحفز الذكاء البدني للقيام بمهامه التي اودعها الله في الكائن البشري بشكل خاص والكائنات الأخرى بشكل عام.

من خلال ذلك يرى الكثير من العلماء ومنهم العالم الياباني **Emoto** ان طريقة تفكير الإنسان وسلوكياته تصدر ترددات من شأنها التأثير على ماحولها من كائنات وأحياء وبذلك فإختيار نوعية التردد من خلال الأفكار والكلمات والسلوكيات يعتبر مطلب مهم تدور حوله جميع احتياجات الناس لتقويم امورهم الصحية والنفسية وفي مجمل القول فرفع تردد الشخص هو مفتاح عملية الإتزان للإنسان بعد إرادة الله تعالى.

الهدف العام من البرنامج التدريبي

يعتبر الهدف العام لهذا البرنامج هو تسليط الضوء على المهارات الفطرية التي يملكها الإنسان والتواصل مع تلك المهارات لتفعيل قدراته في التعامل مع البيئة من حوله والتعامل مع نفسه على جميع الأصعدة الجسدية والنفسية والفكرية.

الأهداف التفصيلية للبرنامج التدريبي

- تعريف المشاركين بالتركيب البيولوجي لجسم الإنسان وتأثيره على إتزان الجسد والحالة النفسية للإنسان.
- تعريف المشاركين بطرق استثمار قوة الجسم عن طريق المزج بين مخرجات الطعام والأكسجين والموارد الطبيعية ومن ثم تمريرها للبيئة والآخرين بشكل إيجابي بتفعيل التصور الصحيح.
- تعريف المشاركين بعلاقة تلك القوى بصحة التفكير وسلامة المشاعر وكيفية تفعيل نظرية العالم **Emoto** في ضمان تأثير إيجابي على النفس والآخرين.

