

بسته ای برای زندگی فردی بهتر

Self Love Pack

مجموعه حب الذات



For The Women's House
By Faith Ringgold

Closed eye drawing exercise

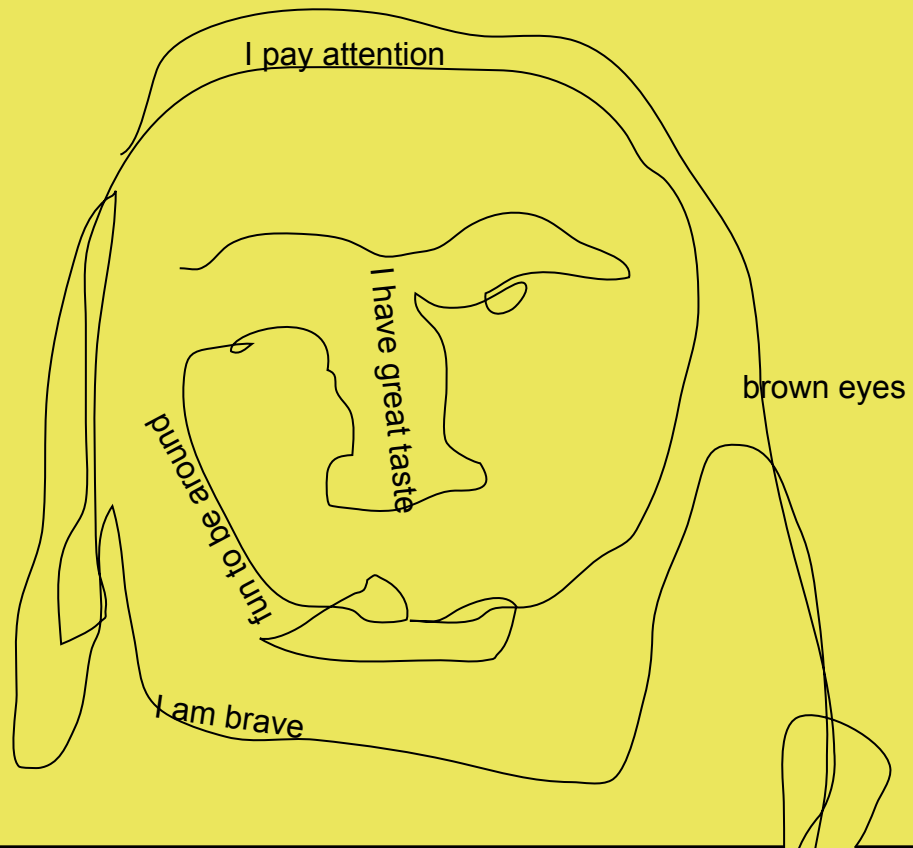
The point of this exercise is to draw what you feel, rather than what you see. First put a piece of paper in front of you and with your preferred hand hold a pen. Put the pen on the paper and with your other hand, touch your face. Now close your eyes. Feel all over your face with one hand and with the other try and draw what that hand feels. Once you have finished write 5 things you like about yourself.

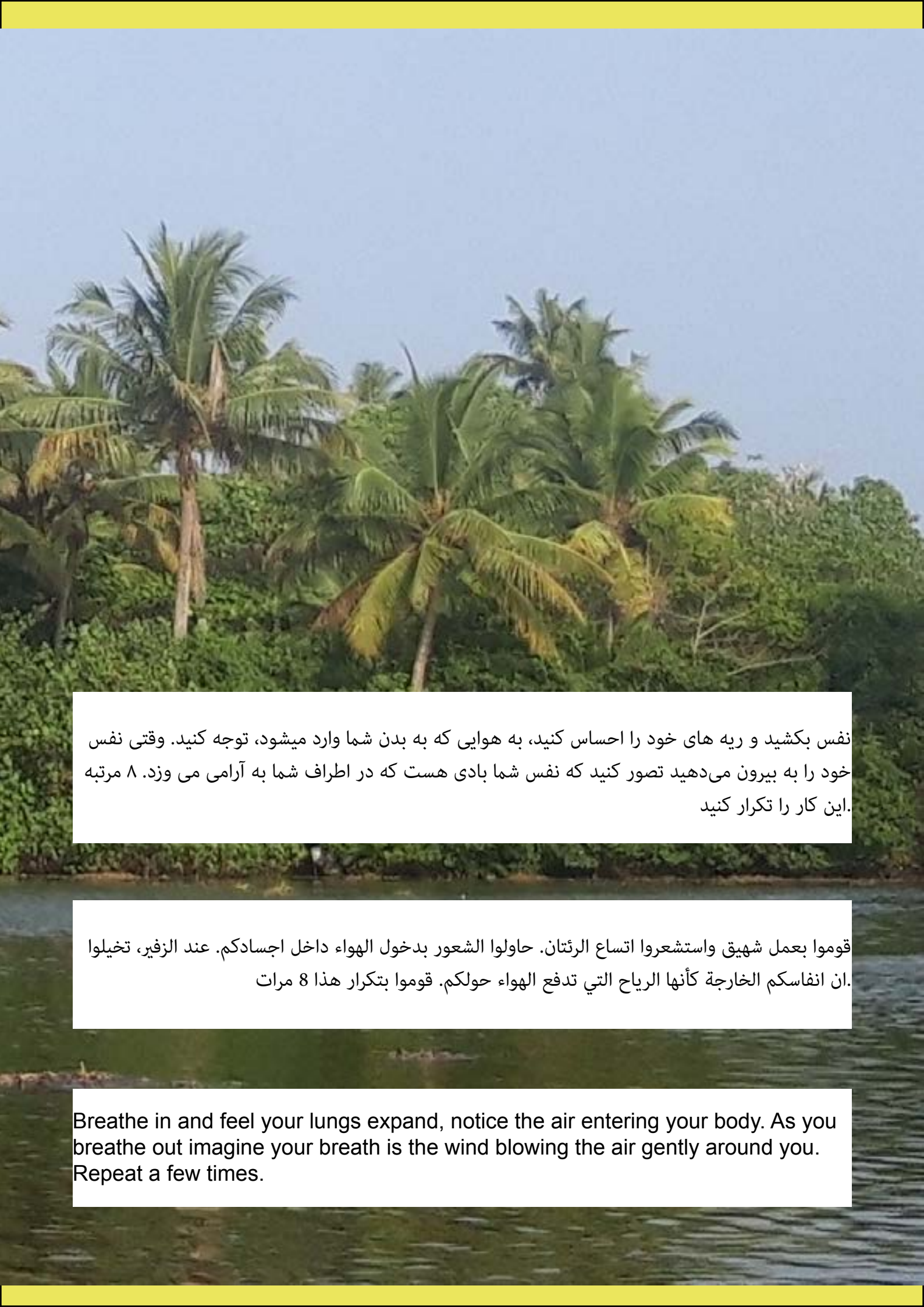
نقاشی با چشمان بسته

نکته این تمرین این است که به جای آن چه می بینید، آن چه را که حس می کنید را ترسیم کنید. اول یک کاغذ پیش روی خود بگذارید و در دست دلخواهتان یک خودکار نگه دارید. خودکار را بر روی کاغذ بزارید و با دست دیگرتان صورت خود را لمس کنید. اکنون چشمهایتان را ببندید. تمامی صورتتان را با یک دست حس کنید و با دست دیگرتان هر آنچه را که دستتان حس کرده را به تصویر بکشید. پس از اتمام نقاشی تان، ۵ موردی را که دوست دارید بنویسید.

رسم یتیم باغماض العینین

فكرة هذا التمرین هي رسم ما تشعرون به وليس ما ترونه. أولا ضعوا ورقة امامكم ثم قوموا بمسك قلم باستخدام اليد المفضلة لديكم. ضعوا القلم على الورقة ثم قوموا بلمس وجهكم باستخدام اليد الأخرى. الان أغمضوا أعينكم. ثم قوموا بلمس وجهكم بالكامل بيد ثم باستخدام اليد الأخرى حاولوا رسم ما تشعرون به اليد اللامسة للوجه. بمجرد انتهاءؤكم من الرسم قوموا بكتابة ۵ أشياء تحبونها عن أنفسكم



A tropical beach scene with several palm trees in the foreground and a body of water in the background. The sky is clear and blue.

نفس بکشید و ریه های خود را احساس کنید، به هوایی که به بدن شما وارد میشود، توجه کنید. وقتی نفس خود را به بیرون می‌دهید تصور کنید که نفس شما بادی هست که در اطراف شما به آرامی می‌وزد. ۸ مرتبه این کار را تکرار کنید.

قوموا بعمل شهيق واستشعروا اتساع الرئتان. حاولوا الشعور بدخول الهواء داخل اجسادكم. عند الزفير، تخيلوا ان انفاسكم الخارجة كأنها الرياح التي تدفع الهواء حولكم. قوموا بتكرار هذا 8 مرات

Breathe in and feel your lungs expand, notice the air entering your body. As you breathe out imagine your breath is the wind blowing the air gently around you. Repeat a few times.

Give yourself a hug. Cross your arms in front of you and touch your shoulder blades with your hands. If it feels good, squeeze yourself.

In your head, or out loud tell yourself 'I am amazing' (Because you are!)

خود را در آغوش بگیرید. بازوهایتان را در مقابل خود عبور دهید و سرشانه هایتان را با دستانتان لمس کنید. اگر احساس خوبی داشتید، خود را محکم بغل کنید. در ذهن خود یا با صدای بلند به خودتان بگویید «من شگفت انگیزم» (به خاطر اینکه شما هستید!)

عانقوا أنفسکم. اعقدوا ذراعیکم امامکم ثم قوموا بلمس اکتافکم باستخدام یدیکم. إن اعجبکم هذا! الشعور، عانقوا أنفسکم بشدة. قولوا لأنفسکم سرا او جهرا ' انا مدهشة ' (لأنکم مدهشین حقا!)

We all have the right to celebrate ourselves!

همه ما حق داریم که خودمان (وجودمان) را جشن بگیریم!

كلنا نمتلك الحق بالاحتفال بأنفسنا!



Think of 3 things you enjoy doing.
Try and do all of them this week.

به ۳ موردی که از انجام دادنش لذت می برید فکر کنید. این هفته همه آنها را امتحان و انجام دهید

فکروا في ۳ اشیاء تستمتعون بعملها وحاولوا
القيام بها جميعا خلال هذا الأسبوع

The winds of May
are soft and restless
in their leafy garments
that rustle and sway
making every moment
movement.

Six Quatrains by Ursula Le Guinn

بادهای ماه می نرم و بی قرار در
میان برگها میوزند و لحظه ها رو
می سازند .

رياح مايو
هادئة لا تسكن
في ثيابها المكونة من أوراق
الشجر
التي تتأرجح وتحف
تتحرك في كل لحظة

Hope you have a good week!

امیدوارم هفته خوبی داشته باشید

أتمنى ان تقضوا أسبوع سعيد