



برنامج التوكيدات اليومية

هدية إلى كل كل حوحو

للتحميل
غير مدفوعة



توصيات وأنت تقومين بالتمارين + تفعلين التوكيدات

لا تستعجلي وأنت تجيبين على الأسئلة الموجودة، خذي وقتك.. ربما تجيبين إجابة أولية أول يوم .. ثم تختمر الإجابة لتطول بعد أسابيع أو أشهر، استمعي لذلك الاحتياج.. هناك يوجد مدخل عميق للتشافي ومعرفة حقائق متكومة بداخلك.

التوكيدات، مفعولها مثل المضاد الحيوي إن أوقفته يوما، يجب أن تعيدي مدة العلاج من الأول.. كرريها يوميا، كل توكيد في ساعته لخمس مرات بصوت مرتفع (إذا كنت مع ناس، اكتبها خمس مرات بحضور)



في الصباح ومع المرأة

اغلقي باب الحمام إذا كنت مش عايشة لوحدهك
ثم حطي يديك الاثنين على خديك + انظري
بتمعن في وجهك وقولي :

أنا جميلة، أنا ممتنة لكل تفاصيل خلقي.

أحب شكلي وجسمي وأقدر كل قطعة منه،
لخدمتها لي ولوجودها معي طول الوقت.



قدتشعري بالخرج،
بالسخرية من نفسك، عادي
كملي العادة لمدة ٢١ يوم.



كيف هو شعورك الآن؟ ماذا تحسین؟ كيف هي حالة جسدك؟

حاولي التعود على الاجابة على هذا السؤال بشكل يومي في دفتر خاص

سميه - ماذا أشعر- ؟ دفتر تدفق مشاعرك واتصالك بجسدك..



الساعة 11:11 بتوقيتك

أنا أستحق كل الخير وكل الهدايا الربانية الكونية.

أنا أنتمي إلى العالم الذي أنا أختاره بوعي، إلى مجتمع داعم يحس بوجودي ويراني كل ما عبرت أو شاركتهم مشاعري.



ليس شرطاً أن تصدقي
كل التوكيدات لما
تبدأي تقوليها، فقط
استسلمي لروتين قولها
مهما علا ضجيج
راسك أنها ليست
حقيقتك



الساعة 1:11pm بتوقيتك

التعبير عن مشاعري آمن وطبيعي، أحب المساحات الآمنة التي تسمح لي بالتعبير الكامل، أخلقها و أقدرها .. أستحق عيش تجربة المساحة الآمنة.

ابدئي بدفتر التعبير . دفتر التعبير الذي به خصوصية كاملة أيضا مساحة آمنة.



الساعة 4:44pm بتوقيتك

www.hoho.academy



أنا منفتحة على كل الاحتمالات الخادمة لي ،
لحاضري ولمستقبلي في حياتي.

لدي القدرة الكاملة علي تحقيق ماأريد،
وعلى خلق حقيقتي من جديد، الحقيقة التي
أختارها بكل تفاصيلها.



الساعة 7:30pm بتوقيتك

أنا منفتحة لاستقبال أوسع وأعلى النتائج
والمخرجات التي تتصل بحقيقتي التي أختارها.

حريتي الكاملة ممكنة جدا وحقيقية، استقلالي
المادي والروحي والعاطفي ممكن جدا وحقيقي.



التوكيدات تتعفل في عقلك
الباطن بالتكرار..

التكرار مهم جدا جدا كل يوم..



أجيبني عن هذه الأسئلة بالتعبير كتابيا (لأسطر وصفحات)

ماهي الحقيقة التي تودين خلقها غير حقيقتك الخارجية (يعني الظروف + الحالة المادية والاجتماعية) ؟

هل وصلت إلى حقيقتك الداخلية؟ هل عرفت نفسك؟ إذا كان نعم
الجواب ما هي نسبة وصولك إلى حقيقتك نسبة بالمائة؟

هل أنت مستعدة لتحمل مسؤولية كلماتك + تعبيراتك + طريقة
كلامك مع نفسك ومع العالم الخارجي؟