

موسيقى

الأمل الجديد

نصوص
تحفيزية

تأليف

زهراء العبيدي

أحمد فاضل

تأليف

زهراء العبيدي

أحمد فاضل

حسابي و حساب الكاتبة زهراء العبيدي على مواقع التواصل

insta:zahraa_96i

insta:ahmed97081

المقدمة

إذا لم يكن لديك شخص يُخبرك، بأنك تستطيع أو شخص يُمسك بيدك، ليشعرك بالأمان أو أن لم يكن لديك، اي شخص يهتم لك سنكون نحن بجانبكم أنا و الكاتبة زهراء، العبيدي لكي نقدم لكم هذه النصوص رسالة لك، أو لكِ فليست مجرد صدفة نحن هنا معكم ربما، لا نعلم ما بداخلكم و لكننا نعلم جيداً أن لكل، إنسان في هذه الحياة هدف مُعين و لكن بسبب، عدم التشجيع سوى من الأهل او الأصدقاء أصبحت، لا تهتم لهدفك فهذا الكتاب مخصص لكم، أيها الأبطال.

الأهداء

أهدي لكم كلماتنا أنا، و الكاتبة زهراء العبيدي التحفيزية هذه
لكل شخص، فارقتهُ أبتسامته وجعلت وجوهكم كوجه كهل مُتعب
من هذه، الحياة وجعلت أنفسكم تتلاشى و جعلت أرواحكم
تُفارق أجسادها، باحثةً عن أمل او أبتسامة جديدة تُثير
أرواحكم، بالأمل و السعادة الدائمة.

ينتظر ونك

لا أجافي الحقيقة عندما أقول أن لكل شخصٍ منا حُساد أو أعداء للنجاح (قاتلي النجاح) هؤلاء ينتظروا تعثرك وسقوطك كي ينالوا منك. و يحاولوا رميك في بئر الفشل اذا حدث ذلك و يحاولوا اغراقك في بحرٍ من اليأس والخيبة تشجع وابدأ العوم ولا تتوقف ابدا عن التجديف.. لا تهتم لهم لان عقولهم مقيدة محدودة مُحاطة بغبار الجهل والدنائة اكسرهم بقوتك وإصرارك وعزمك وانتقم منهم بنجاحك و سطوع نجمك في سماء هذه الحياة. تمالك واجمع شتات حزنك فلا شيء يرفع المرء سوى نفسه عائد الحزن وأبتسم فجميعنا لدينا ظروف و الإنسان يتعب ويمرض ويضعف أحيانا لسنا بتلك القوى الجبارة لكن الطموح يصنع المعجزات والأمل يحقق كل الامنيات والاستمرار هو عمود النجاح والكمال لله لكن عليك أن تعلم أن الله قد وضع في داخلك القوة اللازمة كي تمضي وتحقق أحلامك فلا تيأس او تستسلم ابدا.

المرض لا يُعيق

سُلبت حرיתי وأنا بعمرٍ صغيرٍ بسبب مرض لعين و بسبب ذلك
المرض دخلت إلى المستشفى كي أخضع لعملية جراحية.. لكن!! هل
تراني يأسُ و جلستُ اندب حظي؟ بالعكس تماماً جعلتني هذه
التجربة أصبح أقوى كما زرت العديد من العيادات والأطباء هل تُراني
فقدت الأمل؟! فعلى كل من يقرأ كلامي أخذ هذه النصيحة .. من
عشرون عاماً مضت وأنا أعاني من مرض الضمور ولقد جعلني هذا
المرض حبيساً لداري هل تُراني أستسلمت؟ او يأسُ أن السر هو
تفائلي للحياة من منكم الآن يتحمل أربع ساعات متواصلة بدون أن
يخرج من المنزل؟ هل انتم تملكون الصبر ياترى؟ و هل تملكون
التفاؤل في الحياة مثلي؟ كفاكم إعادة سيناريو حياتكم كل يوم كقرص
التسجيل يجب أن تبتكروا تكافحوا، تغامروا. كفاكم جلوساً على
هواتفكم النقالة دون فعل أي شيء.

لنفسى

تبقى القليل حاولي ثم حاولي ستكونين في مكان اخر و حياة جديدة
سينتهي كل الحُطام اصبري ثم كافي لا احد بجانبك سوى نفسك
سيدتي حاولي الصمود كبغداد ولا تقلقي ألم يقول الله أَنَّكَ بِأَعْيُنِنَا ان
الله اذا اراد شيئاً سيقول له كُن فيكون الله سبحانه اقرب الينا من حبل
الوريد فلا داعي للقلق ألم يقول الله وان ليس للإنسان الا ما سعى
فلذلك كف عن التفكير بعمق سيكون كل شيء جميل وبخير فقط
قاومي ان الله قد نجى يونس من بطن الحوت وكذلك التقى النبي
يوسف بأبيه ان الله يختبرنا كثيراً هذا الايام ستمضي ستكون مجرد
ذكريات على هامش الحياة نضحك عليها اعلم انك قوية وقادرة
وسوف تفعلين ما تريدين انا واثقة بك وبقدراتك لا تهتمي لكلام
الوحوش من حولك

تعلم من تلك النجمة الإصرار و العزيمة

عليك أن تتعلم دروساً من سماء ربك عن الإصرار و العزيمة التي
تمتلكها تلك النجمة رغم كل الأمطار و العواصف الرعدية إلا أنها
تظهر في سماء ليلها مضيئة كالقمر لا تكثرث لأي شيء تعلموا من
سماء ربكم القوة و العزيمة والإرادة الكونية.

رساله إلى الله

اللهي أَنِّي احاول ثم احاول انا لن اطلب منك مُعجزة ما لأن المعجزات لأولئك الذين لم يزرعوا شيئاً لأولئك الذين ينامون وهم يحلمون ويتمنون دون تخطيط حتى ..اللهي انك تعلم كم بذلتُ من جهد وحاوَلتُ مراراً وتكراراً.. اني اشكو حزني لك ثم لا احد اطلب منك وهو فضل وليس امر ان تتور طريقي وان تُصلح شأني وان تمدني بالقوة لقد فقدتُ الثقة بالبشر وبقيت الثقة لك وحدك يا الله الا بذكر الله تطمئن القلوب اريدُ فقط اشارة او علامة تُوحى أَنِّي وصلتُ الى مُرادِي وغايتي اللهِي وان ليس للأنسان الا ما سعى وانت تقول لن نضيع اجر عامل منكم كان ذكر او انثى انا واثقة بك يا الله فلا تُخيب فيك رجائي.

أنهض ونفض نفسك

أنهض أيها الشجاع لأن الجلوس دون فعل شيء لا يليق بك أبداً
أنهض واترك أثرا في هذه الحياة أنهض و كافح ذلك الخوف بعزمك
و إصرارك أنهض أيها البطل أنهض أيها العظيم كفاك جلوساً على
أريكة الفشل أنهض و أصنع مستقبلاً جميلاً يليق بك.

شكر خاص

في الأشهر او السنين السابقة كنتُ في حالة ضعف جداً اعني انني كنتُ اخاف من لا شيء حتى كنتُ بحاجة ليد تمسك بيدي وتخبرنني انني بخير كان هناك ألم دائم في جسدي وخصوصاً في احدى مناطق رأسي .. ليس هذا موضوعي انني مُمتنة لتلك الاشياء التي كانت تشعرني بالأمان ممتنة لتلك القصصات الصغيرة التي كنتُ اكتب عليها اهدافي مُمتنة لتلك الاقلام الملونة التي كانت تجلب الراحة عندما استخدمها مُمتنة لتلك المقاطع الصوتية التحفيزية التي كانت تشد همتي مُمتنة حقاً لكل كلمة سيئة تلقيتها من الناس المقربين حولي وليسوا أي ناس فقد كانوا يزيدونني قوة صحيح كنت احزن عندما اراهم ضدي لكن كنت اتحلى بالقوة والشجاعة مُمتنة لكل مسلسل او فلم تحفيزي شاهدته والدموع تملئ وجهي مُمتنة حقاً لتلك الطبيعة التي كانت تشعرني بالأمان بمجرد الجلوس وحدي واخيراً مُمتنة لكل كوب قهوة وكتاب قرأته.

لا تستهين بهدفاك أبداً

لا تقل أن هدفاك مجرد حلم نعم سيصبح حتماً حقاً عندما تهرب وتتخلى عنه توقف أيها العظيم أرى في عينيك التي تقرأ حروفي العزم والإصرار على تحقيق ذلك الحلم. أستمر بالمحاولة ستصل صدقتي لا تتركه أبداً ينتظرك وحيداً هناك عند خط النهاية.. أرى في عينيك ذاك البطل الذي تحدى كل الصعاب وتغلب على كل المعوقات وتخطى العثرات و أرى أنك لن تستسلم ما دام قلبك ينبض بالحياة أرى ذاك اللعان في عينيك و شمس تحترق بالإرادة في داخلك بالطموح نُحقق المعجزات وبالإيمان نُذلل الصعاب ونهزم المُحال وتذكر دائماً أن هناك فرقاً كبيراً بين ان يقولوا فاشل وبين أن تُثبت لهم جميعاً أنّك فاشل حقاً أبداً الآن قصتك لم تنتهي بعد لا تمت قبل آوان موتك.

زُجاجة الأمل

فلتكن مُحفَزة نفسك أولاً كزجاجة دواءٍ تتناولها ٣ مرات في اليوم
فلتكن حروفك مُنتشرة على غبار حزنك ويأسك لثُميته وتُثبت ازهار
الربيع المستوردة لتفوح منها رائحة الأمل وتدخلُ لقلبك السعادة
لتغلقَ الثقب الذي تسببت به تلك الأحزان كما تتناول الدواء تناول
الأمل كرر تلك الجرعات انا قوي، انا استطيع، انا جميل كرر تلك
الكلمات عقلك الباطن يستمع لها ويعمل على وفق ماتقوله انت
تستحق ان تستمع لكلمات مُحفزة ومعبرة لكنها تبدأ منك لا تنتظر
شيء من احد.. كن قوة نفسك. وانهض

لا يكفي

لا يكفي أن تصاحب أناساً إيجابيين فقط وقت الخروج من منزلك عليك أن تصبح مثلهم في كل الأوقات ليس فقط في وقت الخروج من المنزل تعلم من أصدقائك الإيجابيين التفكير بشكل مختلف بمعنى لا تتعود على نظام معين لا تكرر أيامك لا تدع الفشل يسيطر عليك و عندما تعود إلى منزلك حاول عدم تكرار يومك بمعنى لا تمسك بهاتفك النقال كثيراً او أيبادك الجديد الذي أشتريته منذ فترة و تحضر فلمك المفضل و تنسى ما بدر من أصدقائك الإيجابيين من حديث عن أهميه الوصول للنجاحات واحد تلو الآخر حاول السيطرة على حياتك فالمحاولات الكثيرة تجعلك أنسان يقدر ذاته.

الحظ

من قال هُنَاكَ أَنَسٌ لَدَيْهِمْ حَظًا! وَ أَنَسٌ لَا يَمْلِكُونَ الْحَظَّ أَوْ وَلِدُوا
تَعْسَاءَ مُتَعَبِينَ مُحْطَمِينَ أَلَمْ يَقُولِ اللَّهُ وَإِنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى
الْحَظُّ لَا يَطْرُقُ أَبْوَابَ الَّذِينَ يَنَامُونَ وَيَأْكُلُونَ وَيَقْضُونَ وَقْتَهُمْ عَلَى
الْهَاتِفِ الْخُلُويِّ سَاعَاتٍ طَوِيلَةً وَلَا يَطْرُقُ أَبْوَابَ مَنْ لَا يَجْتَهِدُ وَلَكُلِّ
مَجْتَهِدٍ نَصِيبٌ! فَلَا تَأْتِي بِحِجَّةٍ وَتُخْبِرُ نَفْسَكَ أَوْ تَكْذِبُ عَلَى نَفْسِكَ كَانَتْ
طِفْلًا فِي عَمْرِ الْخَامِسَةِ وَيَقُولُ شَخْصٌ مَا نَاجِحٌ لِأَنَّهُ يَمْتَلِكُ حَظَّ يَالِيتَنِي
أَمْتَلِكُ حَظَّهُ يَالِيتَنِي أَمْتَلِكُ سَيَارَتَهُ وَ بَيْتَهُ أَوْ نَجَاحَهُ هَلْ بِأَمْكَانِكَ إِنْ
تَسْعَى مِثْلَهُ! سَتَكْسِبُ أَكْثَرَ

لا مستحيل عندما تؤمن بنفسك

ثق أنك أنت من تصنع كلمه مستحيل في الواقع لا وجود لها سوى في عقلك لذا عليك أن تنهض و تمحو تلك الكلمة من قاموسك و تستبدل بها تلك الكلمات نجاح إصرار عزيمة قوة إرادة فالإنسان يتصرف حسب ما يقول فأجعل ما تقوله يصب على تلك الكلمات نجاح إصرار عزيمة وكن واثقاً أن حياتك ستتغير بمجرد قولك تلك الكلمات. بل بمجرد جعلها عادة وترديدها دائماً ستجد الفرق كبير في حياتك.

شباب اليوم

الساعة الثالثة بعد منتصف الليل يستلقي على الاريقة ويأكل بشراهة
ويبيده الاخرى الهاتف الخلوي والضوء خافت تماماً وهو يتصفح
ويشاهد افلاما ... يستيقظ في تمام الساعة الخامسة عصراً والشمس
قد غربت والصداع يملئ راسه يسقي نفسه بكوب ماء وينظر لكتابه
وواجبه المدرسي يعبر عنه بنظرات سخرية ويركل الكتاب ليمزق
احشائه لو انه ركل الكرة لن يركلها بهذا الطريقة ويبقى يشتكي من
السمنة ومن الاكتئاب ومن الفشل الدراسي والعاطفي والاجتماعي
وصحته غير اعتيادية ولو ان عجوز في عمر الستين لا يشكي كما
يشكي هو اخبروني من الروتين اعلاه اين الخطأ؟ ومن المسؤول
عنه!؟

قوة الإصرار و العزيمة

أول تعرفنا على العزيمة و الإصرار و كيف الإنسان يبقى على إصراره و عزمته كان من خلال الألتزام بالصلاة وقد كان يقول فيها أبي و أبيك و أبوك كان يحدثنا عن إهمية التزامنا بالصلوات الخمس و إهمية إمتلاكنا للعزيمة و الإصرار على ادائها و نفس الإمر ينطبق على مستوى عملك أو على مستوى دراستك أو حتى على مستوى حياتك الشخصية فقط عليك أن تمتلك الحافز و القوة و العزيمة للوصول إلى غايتك بأكمل وجه

لا تقلق

انا وانت وجميعنا نحاول أن لا نسقط السقوط مؤلم جداً! ولدينا الكثير من الضغوط والعثرات ولكن لا يجب ان نخلد للنوم او نأكل كثيراً كي ننسى جروحنا او نظن أننا قد تجاوزنا المشكلة بهذه الطرق النوم، الاكل، الجلوس على الهاتف لن يحل مشاكلنا بتاتا.. لذا كافح ثم كافح فلن يأتي بطل ما ويمد لك يد العون و لا تتوقع ذلك ابدا خلقت لكي تحارب تذكر ذلك ولا تحزن لان الله يختار أفضل جنوده لأقوى معاركه

صناع المستقبل

لا و الف لا لم أراكم ضعفاء يوماً.. أنتم صناع المستقبل!
في نظري و نظر كل الإيجابيين أنتم من ستحولون بإصراركم و
عزيمتكم حياة الآخرين. بسببكم ستمتلئ حياة الآخرين بالإيجابية لا
تقولوا: أن تغيير حياة الآخرين صعب و لا يمكن.. كل شيئاً يمكن فعله
في هذه الحياة و لكن ما عليكم فعله هو أن تتمسكوا بأحلامكم و
تدرسوا جيداً يجب عليكم أن تعاندوا أنفسكم في بعض الأوقات
للأستمرار نحو اهدافكم و طموحاتكم لتتحقق جميعها

حُب النفس

انتِ او انتِ لا تحتاجون إلى حبيب أو حبيبة بقدر ما تحتاجون إلى محبة أنفسكم هل هناك اعظم من أن تحب نفسك؟ عندما تبدأ بحُب نفسك ستحبك الناس وستحُب الناس. سوف تعمل من اجل إسعاد نفسك وتطور من نفسك ستبذل جُهدك كي تكون على افضل شيء لأنك ببساطة تحب نفسك ستولد لديك الشجاعة والإرادة والشغف وحُب الذات ستعلو كرامتك اكثر من السابق فلن يستطيع أي انسان ان يكسرك ستصبح دون قيود او شروط سيد او سيدة نفسك دون شخص غريب الأطوار يتحكم بك او بك ستكونون انتم القادة بلا قائد الحُب اعظم قوة.. أعني حب النفس... ركز على ذاتك كُن حبيب نفسك وصديقها كن ام واب واخ واخت لنفسك لا تنتظر شيء من البشر ابدأ.

كُنْ عَنِيداً

كُنْ عَنِيداً فِي إِصْرَارِكَ كَافِحاً، ثَابِراً، جَرَباً، غَامِراً حَتَّى تَصِلَ إِلَى مَرَادِكَ
الَّذِي تَسْعَى إِلَيْهِ وَتَحْقِيقُهُ عَلَيْكَ أَنْ تُسَابِقَ الزَّمَانَ يَا صَدِيقِي فَنَحْنُ فِي
زَمَنِ السَّرْعَةِ.. يَكْفِيكَ نَوْمُ انْفِضِ نَفْسِكَ وَانْهَضْ مُجَدِّدًا.

الوحوش

أنا مُحاطة بالوحوش.. يأكلون شُغف البشر. يدعون النجاح. من
يبرهنون أنّهم على حق.. كأنني في وسط قردة تتشاجر على حزم
الموز كما يتشاجرون على شغفي نعم أنا وسط أناس مرضى عقولهم
مثقوبة يتناثر منها تفكيرهم القذر ليحاول أن يُحيط حُرّيتي ويجعلني
في اطار الوحشية أنا مع أناس ذو عقول مقوقعة ناس مُملين روتين
لا يفكرون بشيء سوى الأكل والنوم أنا مع الفئة الشائعة والخطرة
على الإطلاق.

ثِقْ بِنَفْسِكَ

أنت لست محطم أو مكسور تذكر أنت من خلق رب يعرف قدراتك و
مهاراتك لذا لا تبالي ببعض الكلمات التي تُحطّمك أو التي تكسرك ثِقْ
بنفسك و بالقدرات الداخلية التي تمتلكها أنت أو أنتِ و أمضي قدماً
نحو مستقبلك.

الإكتئاب

الإكتئاب أيقونة العصر من منا لم يمرض بهذا المرض؟ قد مررتُ
بتلك التجربة القاسية حقاً لكنني لم ابقى مكتوفة الأيدي فعلاً حاولتُ
أن أنهض بنفسي وابدأ حياتي بشكل جيد كنتُ على وشك الموت حتى
أنني فشلتُ فشلاً ذريعاً كنتُ بحاجة لطبيب نفسي حقاً عانيتُ من
الوسواس القهري وحتى من تحسس الاصوات لكن في النهاية
ادركتُ أنني الوحيدة المتضررة وجميع من حولي يستمرون بعيش
حياتهم ولكن! ماذا عني؟ قررت ان ابدأ بحُب نفسي ولقد شفيت
نفسي بنفسي حقاً.

لا تهتم {أنت بطل}

لا تدع الشامتين و المحبطين يقفون أمامك كالحجر! قاومهم بإصرارك و عزيمتك وأن تكلموا كلامهم لا يُنقص من إصرارك و عزيمتك شيئاً. في هذا الحياة لا ينبغي أن تضعف أمامهم فالأبطال يهتمهم تطوير النفس وجعلها تنمو أكثر فأكثر.

رسائل

هناك رسائل لا تأتي صدفة وانما مخصصة لك حاول التركيز على تلك
الرسائل فقد تكون في اغنية او فيديو او فيلم او في كتاب كما هذا
الكتاب بين يديك انت تستطيع ويمكنك ذلك هذه رسالة لك لكنها لا
تأتي صدفة فهي كإشارة على اقتراب تحقيق الأحلام
التي طالما تمنيتها.

لا تشبه أحد

كن مميزا و لا تشبه أحدا حافظ على أملك وإصرارك في الحياة و تذكر أنك ولدت لتصبح مهما في هذه الحياة تذكر إن لديك رساله لتقدمها للعالم لا شيء خلق إلا وهناك رسائل معه فحافظ على رسالتك و حاول إيصالها إلى العالم بطريقتك الخاصة أعلم أنك ستنجح في إيصال رسالتك إلى العالم أجمع و تخبرهم يوماً ما بأنك تستحق ما تعبت لأجله و هذا يحدث عندما تتوج ببطولتك او تنجح.

استيقظ

عُدْ الى حلمك فهو لم ينتهي بعد. قد تكون قد فشلت لكن بعد التعب
ستحصد ثمارك لأنك أنت من تقرر أن تكون أو لا تكون بيدك
المفتاح.. و العظماء مروا بظروف مُنهكة هذا مايجعني اشعر أنني
سأصل تحلى بالشجاعة الكافية واخبر نفسك انك لن تتخلى عن حلمك
فهو لك ومقدر لك تحقيقه.

تجاوز خوفك

أكسر مخاوفك أجعل من نفسك بطلاً لا يخشى الوقوع في منحدرات الحياة يجب عليك دائماً تجربة الأشياء التي كنت تخافها و تتجنب الوقوع فيها لأنك لا تريد السقوط بل تريد الصمود الآن حاول أن تقرر الصمود و تذكر أنك بطل لا يمكن كسرك.

من أنتِ؟

يا سيدتي انتِ ايقونة العصر ذات العيون البنية كأنها شلال
او نهر في الجنة انتِ أنثى قوية ثابتة هكذا لا تحتاجين
لحائط تتكئى عليه بل ان لكِ قوى وثبوت لستِ بحاجة
لكلمات تحفيزية من أحد تعلمين ان لا احد سيبقى للأبد
انتِ بطلّة قصتكِ سيدتي .

لنفسك التي تنسى

أنعش ذاكرتك أنت لست في حلم اليقظة. أنت بواقع يجب عليك
التعايش معه كن واقعياً أكثر تصرف بالتزام و بإيجابية مع من هم
أقرب لك أصبح لهم ملهم و قائد و ناصح فأنت تستحق ذلك لا تُضيع
فرصتك و أبدا الآن.

كُنْ أَنْتِ

لا تُكُنْ كما يريدون لا تُحَقِّقِ حِلْمَ وَالِدِكَ أو والدتكِ ماذا عن حلمكِ؟
افكاركِ، مُخَطَّطاتكِ، اهدافكِ أين ستذهب!! لا تُكُنْ مُجْرَدَ دُمِيَّةٍ
يتحكمون بكِ لا تجعلهم يتحكمون بكِ كُنْ أَنْتِ قَائِدَ نَفْسِكَ فلا قَائِدَ لَكَ
حبيبِ نَفْسِكَ اذْ لا حبيبَ لَكَ

لا تتوقف عن تحقيق أهدافك

تمسك بإصرارك نحو هدفك المحتوم الذي لطالما، أنتظرت الوصول إليه، لا تندم على خطواتك التي تبذلها من أجل ذلك الهدف، فكل خطوة تعني أنك ستصل إلى ما تريد، و كل تعرق يعني أنك قد إنجزت بعض الأمور التي كانت مستحيلة، على البعض من الأشخاص تمسك بحلمك و إصرارك في الحياة، فلا أحد يهتم لك أن سقطت .

همسة

قد تضربك الحياة بكل قوتها عليك ضربها بنجاحك ستضرب الحياة
والناس معاً عصفورين في حجر كما يقولون اضرب ولا تكف عن
الضرب بنجاحك فقط .

أصنع فرصتك الآن

أغتموا كل الفرص، التي تعرضها عليكم الحياة كفاكم، إنخراطاً نحو
الفشل أنهضوا، و اصنعوا فرصاً لحياة سعيدة و إيجابية، اصنعوا
مجداً خاص بكم، كفاكم سباتاً.

كُنْ

*كُنْ مع الله

*كُنْ مع والدتك

*كُنْ مع من تحبهم اصدقاء او اي ناس

*كُنْ مع الحقيقة

*كُنْ مع العلم

*كُنْ علماني

*كُنْ داعم لحقوق المرأة

*كُنْ منفتح متقبل رأي الاخر

*كُنْ مُحِب للحياه.

تأملوا بموسيقاكم

تأمل بتلك الموسيقى التي، تسمعها ضمن يومك أو يومك التحفيزي،
تأملوا بكل ثوانيتها بكل أحداثها عيشوا، و كأنكم بداخلها تخلقون، مثل
الملائكة في السماء الصافية، أشعروا بموسيقاكم التحفيزية، تجري
في أعراقكم لتملئها بالأمل، و الإيجابية.

نصائح

*امسك بيدك واخبر نفسك انك تستطيع

*لتكن ناجح في البداية ابدأ بالصلاه

*لا تكف عن الدعاء

*اغسل مخك من كل فكرة سلبية

كيف تؤثر الموسيقى التحفيزية على حياتنا

تعد الموسيقى التأملية أو التحفيزية هي أهم العناصر التي يستعان بها عند أصحاب الرياضة و أصحاب التحفيز و أطباء التحفيز الذاتي حيث ينصح بها كبار علماء النفس الحديث حيث أن الموسيقى التأملية بكل أشكالها تعد المسبب الأول للراحة النفسية عند الإنسان الإيجابي.

الخاتمة

لا تبتعدوا عن الموسيقى التأملية و التحفيزية أحرصوا دائما على
الاستماع لهما لأنهما هم من يمنحانكم الأمل في الحياة و الشعور
بالسعادة و الإيجابية.



موسيقى
الأمل الجديد



تغنى بموسيقى يومك الجديد
الماضي بالأمل و الإيجابية أترك
جميع الأمور التي قد تزعجك
بهذا اليوم و أفتح بهذا اليوم
قلبك و أستمع إلى ما يقوله
ذاتك فقط