



متابعة فردية لعملية الحضور - هذه الورقة لا تغني عن قراءة كتاب الحضور لمايكل براون

الأسبوع الأول													
اليوم السابع	اليوم السادس		اليوم الخامس		اليوم الرابع		اليوم الثالث		اليوم الثاني		اليوم الأول		تنفيس متصل 15 د
	صباحاً	مساءً	صباحاً	مساءً									
													مشاعرك السائدة
													أحاسيسك الجددية
													ذكري قديمة تذكرتها
													موقف حصل
الأسبوع الثاني													
اليوم السابع	اليوم السادس		اليوم الخامس		اليوم الرابع		اليوم الثالث		اليوم الثاني		اليوم الأول		تنفيس متصل 15 د
	صباحاً	مساءً	صباحاً	مساءً									
													مشاعرك السائدة
													أحاسيسك الجددية
													ذكري قديمة تذكرتها
													موقف حصل





متابعة فردية لعملية الحضور - هذه الورقة لا تغني عن قراءة كتاب الحضور لمايكل براون

الأسبوع الثالث																							
اليوم السابع	صباحاً	مساءً	اليوم السادس	صباحاً	مساءً	اليوم الخامس	صباحاً	مساءً	اليوم الرابع	صباحاً	مساءً	اليوم الثالث	صباحاً	مساءً	اليوم الثاني	صباحاً	مساءً	اليوم الأول	صباحاً	مساءً	تنفيس متصل		
																					15 د		
																							مشاعرك السائدة
																							أحاسيسك الجسدية
																							ذكرى قديمة تذكرتها
																							موقف حصل
الأسبوع الرابع																							
اليوم السابع	صباحاً	مساءً	اليوم السادس	صباحاً	مساءً	اليوم الخامس	صباحاً	مساءً	اليوم الرابع	صباحاً	مساءً	اليوم الثالث	صباحاً	مساءً	اليوم الثاني	صباحاً	مساءً	اليوم الأول	صباحاً	مساءً	تنفيس متصل		
																					15 د		
																							مشاعرك السائدة
																							أحاسيسك الجسدية
																							ذكرى قديمة تذكرتها
																							موقف حصل





متابعة فردية لعملية الحضور - هذه الورقة لا تغني عن قراءة كتاب الحضور لمايكل براون

الأسبوع الخامس													
اليوم السابع	اليوم السادس		اليوم الخامس		اليوم الرابع		اليوم الثالث		اليوم الثاني		اليوم الأول		تنفيس متصل 15 د
	صباحاً	مساءً	صباحاً	مساءً									
													مشاعرك السائدة
													أحاسيسك الجسدية
													ذكرى قديمة تذكرتها
													موقف حصل
الأسبوع السادس													
اليوم السابع	اليوم السادس		اليوم الخامس		اليوم الرابع		اليوم الثالث		اليوم الثاني		اليوم الأول		تنفيس متصل 15 د
	صباحاً	مساءً	صباحاً	مساءً									
													مشاعرك السائدة
													أحاسيسك الجسدية
													ذكرى قديمة تذكرتها
													موقف حصل





متابعة فردية لعملية الحضور - هذه الورقة لا تغني عن قراءة كتاب الحضور لمايكل براون

ريزينج يونيكورنز

تفعيل جلسات الأسبوع بالغمر بالماء													
الأسبوع السابع													
اليوم السابع	اليوم السادس		اليوم الخامس		اليوم الرابع		اليوم الثالث		اليوم الثاني		اليوم الأول		تنفس متصل 15 د
	صباحاً	مساءً	صباحاً	مساءً									
													مشاعرك السائدة
													أحاسيسك الجسدية
													ذكرى قديمة تذكرتها
													موقف حصل
تفعيل جلسات الأسبوع بالغمر بالماء													
الأسبوع الثامن													
اليوم السابع	اليوم السادس		اليوم الخامس		اليوم الرابع		اليوم الثالث		اليوم الثاني		اليوم الأول		تنفس متصل 15 د
	صباحاً	مساءً	صباحاً	مساءً									
													مشاعرك السائدة
													أحاسيسك الجسدية
													ذكرى قديمة تذكرتها
													موقف حصل





متابعة فردية لعملية الحضور - هذه الورقة لا تغني عن قراءة كتاب الحضور لمايكل براون

ريزينج يونيكورنز

تفعيل جلسات الأسبوع بالغمر بالماء													
الأسبوع التاسع													
اليوم الأول	اليوم الثاني		اليوم الثالث		اليوم الرابع		اليوم الخامس		اليوم السادس		اليوم السابع		تنفيس متصل 15 د
	صباحاً	مساءً											
الأسبوع العاشر													
اليوم الأول	اليوم الثاني		اليوم الثالث		اليوم الرابع		اليوم الخامس		اليوم السادس		اليوم السابع		تنفيس متصل 15 د
	صباحاً	مساءً											

