



برنامج كوتش نفسك بكود البوشيدو

روح الساموراي

اكتشف قوتك الداخلية، واجعل من
نفسك أفضل مدرب لحبائك.

برنامج فريد يجمع بين الحكمة العريقة لفلسفة الساموراي
وأحدث أدوات الكوتشينغ الذاتي.
هنا تبدأ رحلتك نحو الانضباط، الوعي العميق، والقدرة على
قيادة نفسك بنفسك.
ليس مجرد تدريب... بل أسلوب حياة يرافقك في كل قرار وكل
تحدي.



المحنوبات

- 10 المحور 5: الثقة بالنفس وتقدير الذات - كن قائد حياتك المتطورة بلا خوف
- 11 المحور 6: الذات والوعي الذاتي: اكتشف عمقك لتصبح كوتش نفسك
- 12 المحور 7: التعامل مع الشدائد والضغط - صقل صمودك لتصبح كوتش نفسك
- 13 المحور 8: العقل والتفكير - صقل ذهنك لتصبح كوتش نفسك
- 14 المحور 9: النجاح والتميز - خطوتك لتصبح كوتش نفسك متميزاً
- 15 المحور 10: التحديات والسلوكيات السلبية - التغلب على المعوقات لتصبح كوتش نفسك
- 16 المحور 11: التحفيز المستمر - إشعال طاقتك الداخلية لتحقيق أهدافك
- 17 المحور 12: قمة الإنتاجية والحياة الواعية - كيف تعمل بذكاء وتعيش بوعي هل أنت مستعد لتصبح كوتش نفسك؟
- 01 ما هو برنامج "كوتش نفسك بكود البوشيدو (روح الساموراي)؟
- 01 ما الذي ستحصل عليه من البرنامج؟ رسالة من مؤسسي برنامج "كوتش نفسك بكود البوشيدو (روح الساموراي)"
- 02 ماذا ستختبر خلال رحلتك؟
- 03 كود البوشيدو: قيم ساموراي لحياة متوازنة وعصرية
- 04 كيفية تطبيق كود البوشيدو داخل البرنامج
- 05 المحور 1: أسلوب الحياة - عش حياتك بوعي وقوة
- 06 المحور 2: الالتزام والانضباط - سر النجاح المستدام
- 07 المحور 3: الإيجابية والصحة النفسية - طاقة داخلية لحياة متوازنة
- 08 المحور 4: البدايات الجديدة والتحول - اصنع تحولك بنفسك
- 09



ما هو برنامج "كوتش نفسك بكود البوشيدو (روح الساموراي)"؟

كوتش نفسك بكود البوشيدو (روح الساموراي) هو برنامج تدريبي شامل مصمّم خصيصًا لكل من يبحث عن التحول الحقيقي في حياته، سواء على المستوى الشخصي، الأسري، أو المهني.

على مدار 12 محورًا، ستخوض رحلة شاملة تجمع بين:

1. الفلسفة العميقة للساموراي: قيم الانضباط، الحكمة، التوازن، الشجاعة، والولاء، التي منحتم القدرة على بناء حياة متماسكة وذات معنى.
2. أدوات وتقنيات الكوتشينغ الحديث: لتصبح أنت نفسك مدربك الشخصي، فتتعلم كيف تحلل واقعك، تضع أهدافك بوعي، وتبني خطة واضحة للانتقال من حيث أنت الآن إلى حيث تريد أن تكون.
3. التجربة العملية المدمجة: لأنك لن تكفي بالقراءة أو الحضور، بل ستعيش تجارب تطبيقية، تمارين، ونماذج عملية تُخرجك من منطقة الراحة وتعيد تشكيل وعيك خطوة بخطوة.

ما الذي سنحصل عليه من البرنامج؟

- رحلة تطويرية متكاملة: من اكتشاف الذات إلى بناء الأسرة والعمل والتأثير في الآخرين.
- أدوات ونماذج تساعدك على تطبيق مبادئ الساموراي فورًا في حياتك اليومية.
- منظور جديد للعالم: ستتعلم كيف ترى نفسك، علاقاتك، وعملك بعين مختلفة أكثر عمقًا واتزانًا.
- فرصة نادرة لتبني عقلية "كوتش نفسك"، بحيث تصبح قادرًا على توجيه ذاتك باستمرار دون حاجة دائمة إلى شخص خارجي.

دعوة لتعيش قوتك الداخلية، وتبني نسخة جديدة
منك، وصح القائد الحقيقي لمسيرة حياتك.

رسالة من مؤسسي برنامج "كوتش نفسك بكود "البوشيدو (روح الساموراي)"

أهلاً بك في رحلتك الجديدة،

حين بدأت فكرة هذا البرنامج، كان هدفنا واضحاً: تمكين كل شخص من أن يصبح
مدرّب نفسه، قائداً لحياته، وصانعاً لقراراته بوعي وشجاعة.

لقد ألهمتنا فلسفة الساموراي منذ البداية، ليس كمحارب يقاتل الآخرين، بل كمثال
على الانضباط الداخلي، الشجاعة، والحكمة في مواجهة التحديات اليومية. أردنا
أن ندمج هذه القيم مع أدوات الكوتشينغ الحديث، ليُصبح لكل شخص القدرة
على التحكم بحياته، تطوير نفسه، وتحقيق أهدافه بثقة.

هذا البرنامج مخصص لكل من:

- يريد أن يعيش حياة مليئة بالوعي والمعنى.
 - يسعى لتجاوز القيود الداخلية وبناء نسخة أفضل من نفسه.
 - يرغب في تأثير إيجابي على أسرته، عمله، ومجتمعه.
- رحلة "كوتش نفسك بكود البوشيدو (روح الساموراي)" ليست سهلة، لكنها
مجزية للغاية.

ستواجه تحديات، ستتجاوز مخاوفك، وستكتشف قوة داخلية لم تكن تعرفها من
قبل.

ونحن هنا لمرافقك خطوة بخطوة، لنضمن أن كل ما تتعلمه يُطبّق في حياتك
اليومية، حتى تصبح حقاً كوتشاً لنفسك.

استعد لتجربة فريدة، مليئة بالإلهام، القوة، والنتائج العملية.
ابدأ رحلتك الآن، لتصبح الشخص الذي لطالما رغبت أن تكونه.

مرحبًا بك في رحلة "كوتش نفسك بكود البوشيدو (روح الساموراي)"
 أنت الآن على أعتاب رحلة فريدة من نوعها، رحلة لتصبح كوتش نفسك، وتكتشف
 القوة الحقيقية الكامنة بداخلك. هذا البرنامج صُمم بعناية ليأخذك خطوة
 بخطوة نحو تحقيق التوازن الشخصي، العاطفي، المهني، والأسري، من خلال
 دمج:

الفلسفة العميقة للبوشيدو: قيم الشجاعة، الانضباط، الاحترام، الشرف، والوفاء
 لتوجيه حياتك اليومية.
 مهارات الكوتشنج والتطوير الذاتي: أدوات عملية لتطوير الذات، إدارة الطاقة،
 واتخاذ القرارات بثقة.
 تجربة حياتية كاملة: مع تطبيق أسبوعي لكل مهارة ومبدأ، لتصبح نتائج
 التغيير ملموسة ومستدامة.

ماذا سنخبر خلال رحلتك؟

اكتشاف الذات بعمق: فهم من أنت، ما هي قيمك، وما الذي يوجه حياتك حقًا.
 بناء شخصية قوية ومتوازنة: تنمية الثقة بالنفس، الانضباط، والتحفيز الذاتي.
 تحقيق التوازن بين العقل والجسد والروح: تعلم طرق عملية للعناية بنفسك
 جسديًا ونفسيًا وروحيًا.
 تطبيق مبادئ البوشيدو في الحياة اليومية: لتعيش حياة مليئة بالشجاعة،
 التركيز، والسلام الداخلي.

هذه ليست دورة تدريبية عادية... إنها رحلة تفكير
 شاملة سنجعلك نقود حياتك بنفسك.
 كل أسبوع، سنقرب أكثر من نسخة أفضل
 من نفسك، نسخة قادرة على التحدي، الإبداع،
 والتأثير الإيجابي على من حولك.



كود البوشيدو: قيم ساموراي لحياة متوازنة وعصرية

كود البوشيدو هو فلسفة حياة ساموراي، لكنه هنا يتحول إلى خريطة عملية لتصبح "كوتش نفسك". فالقيم الثمانية للبوشيدو ليست شعارات فحسب، بل أدوات قابلة للتطبيق داخل كل محور من محاور البرنامج الـ12.

باستخدام كود البوشيدو، ستتمكن

من:

- بناء انضباط ذاتي وثقة قوية بالنفس.
- مواجهة التحديات والشدائد بشجاعة وحكمة.



• تحقيق إنتاجية ونجاح

مستمرين في حياتك

الشخصية والمهنية.

• العيش بحياة متوازنة وواعية

مع الحفاظ على الطاقة

الإيجابية.

كيفية تطبيق كود البوشيدو داخل البرنامج

- اليوم الأول: مقدمة شاملة للقيم الثمانية مع أمثلة واقعية على تطبيقها.
- التكامل: كل قيمة مرتبطة بمحور أو أكثر، ويُطلب من المتدرب تسجيل تطبيقها في يومياته ومراجعة التأثير على حياته.
- ملخص أسبوعي: مراجعة كيفية استثمار كل قيمة عملياً، مع تقييم التقدم والتحسين المستمر.
- تمارين عملية: أنشطة لتطبيق كل قيمة في العمل، الحياة الشخصية، والتواصل مع الآخرين.



كود البوشيدو هو القوة الدافعة لكل خطواتك خلال رحلة "روح الساموراي".

بتطبيق هذه القيم داخل جميع المحاور الـ12، ستصبح كوتش نفسك، قائد حياتك، وصانع قراراتك بثقة ووعي، قادر على تحويل كل تجربة يومية إلى فرصة للتطور والنمو.

المحور 1: أسلوب الحياة - عش حياتك بوعي وقوة

رحلتك لتكون "كوتش نفسك" تبدأ من هنا: من أسلوب حياتك اليومي. عندما تضبط عاداتك وتبني روتينك الصحي والمتوازن، ستجد أن طاقتك، ثقتك، وفاعليتك تتضاعف. هذا المحور يمنحك الأدوات العملية لتصبح سيد يومك، وتعيش حياة مليئة بالمعنى والإنجاز.

ما سنم التدريب عليه داخل هذا المحور: عش حياتك بالطريقة المثلى

تعلم كيف تصمم روتيناً يومياً يجمع بين العمل، الراحة، والعلاقات، ليمنحك إنتاجية عالية وحياة متوازنة.

• عش حياة ذات مغزى وهدف

كيفية صياغة رؤية واضحة لحياتك، ووضع أهداف قصيرة وطويلة المدى بخطوات عملية.

• اليوميات المتقدمة وإدارة الحياة اليومية

دمج قوة الكتابة اليومية مع تقنيات بسيطة لإدارة الوقت وتنظيم الحياة.

• زيادة الطاقة الجسدية والعقلية

اكتسب استراتيجيات لتحفيز جسمك وعقلك، لتكون دائماً في أفضل حالاتك.

• كن سيداً لحياتك

طرق سريعة وعملية لاكتساب السيطرة على حياتك اليومية واتخاذ قرارات واثقة.

هذا المحور هو إطلاق فعلي لرحلتك. سنخرج

منه بروتين حياتي عملي، أدوات للتحكم في

وقتك، وعادات جديدة تدعم نجاحك. منذ هذه

اللحظة، سنبدأ بالشعور أنك لست مجرد متابع

لحياتك، بل قائدها ومانع انبجهاها.

المحور 2: الالتزام والانضباط - سر النجاح المسندام

النجاح ليس ضربة حظ، بل هو ثمرة التزام وانضباط يومي. في هذا المحور ستتعلم كيف تدرب نفسك على التركيز، ضبط السلوك، وتجاوز المماثلة، حتى يصبح الانضباط عادة طبيعية تقودك نحو إنجازاتك بثبات وثقة.

ما سيتم التدرب عليه داخل هذا المحور:

• التركيز الذهني

تعلم كيفية توجيه انتباهك للأهم دون تشتت، وزيادة الإنتاجية اليومية.

• الحزم والتمسك بقوة النفس

اكتساب القدرة على اتخاذ القرارات بثقة، والتمسك بما هو صائب حتى في مواجهة الصعاب.

• الانضباط الذاتي

استراتيجيات عملية لتقوية العزيمة والالتزام بخططك رغم الإغراءات والعقبات.

• السيطرة على الذات والتحكم بالنفس

الوصول لمرحلة يمكن فيها التحكم بالعواطف، الرغبات، والاستجابات بطريقة واعية وفعّالة.

الالتزام والانضباط هما حجر الأساس لبناء أي إنجاز عظيم. بعد هذا المحور، سنخرج بقدرة عملية على التحكم في وقتك، عواطفك، وقراراتك. لن نكون مجرد شخص نتمنى، بل شخص يقرر، يلتزم، ويحقق.

المحور 3: الإيجابية والصحة النفسية - طاقة داخلية لحياة متوازنة

الحياة مليئة بالتحديات، لكنك من خلال الإيجابية والصحة النفسية تستطيع أن ترى الضوء حتى في أصعب اللحظات. هذا المحور سيمنحك أدوات عملية لتقوية مرونتك النفسية، رفع مستوى سعادتك اليومية، والتعامل مع نفسك والآخرين بطاقة إيجابية بقاءة.

ما سيتم التدريب عليه داخل هذا المحور:

- أسرار العيش بإيجابية بين الناس

- تعلم كيف تنشر الطاقة الإيجابية وتبني علاقات صحية وداعمة.

- التفاؤل بالطريقة الحديثة

- إعادة برمجة عقلك لرؤية الفرص بدلاً من العقبات واستخدام التفكير الإيجابي الواقعي لمواجهة التحديات دون إنكار للواقع.

- السعادة اليومية

- فهم أن السعادة مهارة يمكن تعلمها وممارستها يومياً، وتعلم طرق عملية لخلق لحظات صغيرة من السعادة في يومك.

- الشجاعة كقوة داخلية

- مواجهة المخاوف والتحديات بثقة ووعي، واتخاذ قرارات جريئة.

- الصحة النفسية والمرونة

- أدوات عملية للحفاظ على توازن العقل والعاطفة في الحياة اليومية. وبناء عقلية قوية قادرة على التكيف مع الأزمات دون الانكسار.

الإيجابية ليست إنكاراً للواقع، بل هي فن رؤية الأمل وسط الصعاب. والصحة النفسية ليست رفاهية، بل أساس لحياة متوازنة وناجحة. بعد هذا المحور سنخرج بطاقة جديدة يمكنك من الاستمرار والتأثير في نفسك ومن حولك.



المحور 4: البدايات الجديدة والتحول - اصنع تحولك بنفسك

في حياة كل إنسان لحظات يحتاج فيها أن يخلق صفحة ليبدأ أخرى، أن يتحرر من قيود الماضي ويعيد بناء نفسه من جديد. هذا المحور هو نقطة انطلاق قوية لتصنع نسختك الأفضل، وتتعلم كيف تجعل من التحولات فرصًا عظيمة للنهضة.

ما سيُتم التدريب عليه داخل هذا المحور:

• فن الانفصال لإعادة الاتصال

تعلم كيف تنسحب بوعي من الضوضاء والتعلق السلبي لتستعيد صفاءك وطاقتك.

• سحر البدء من جديد

• اكتشاف كيفية الاستفادة من التحديات السابقة وتحويلها إلى فرص للنمو.

تحويل الفشل أو النهاية إلى فرصة لبداية جديدة أقوى.

• الطريق الذي لم يُسلك

اكتشف فرصًا ومسارات لم تجربها من قبل لتوسيع آفاق حياتك.

• نسخة متطورة منك - كيف تبدأ من جديد

الوصول إلى حالة من الوعي الذاتي تمكّنك من اتخاذ قرارات مدروسة وعيش حياة متجددة. تصميم هوية جديدة أكثر نضجًا وقوة، لتعيش كنسخة مطوّرة من نفسك.

التحول ليس مجرد تغيير خارجي، بل هو إعادة تشكيل داخلي. ومع نهاية هذا المحور سنجد نفسك أكثر استعدادًا لمواجهة الحياة بوعي مختلف، بطاقة منجدة، وبثقة أنك قادر على صنع بدايات جديدة في أي وقت.



المحور 5: الثقة بالنفس ونقد الذات - كن قائد حياتك المنطوية بلا خوف

الثقة بالنفس ليست مجرد شعور، بل هي مهارة يمكن تطويرها. في هذا المحور، ستتعلم كيف تبني شخصيتك خطوة بخطوة، وتقدّر نفسك بعمق، لتصبح قادرًا على اتخاذ القرارات بثبات، ومواجهة تحديات الحياة بثقة ووعي.

ما سيتم التدريب عليه داخل هذا المحور:

- بناء الشخصية لبنة لبنة
- تعلم أسس بناء شخصية قوية ومستقرة عبر ممارسات يومية وعقلية واضحة.
- البداية الجديدة
- اكتشاف كيفية الاستفادة من التحديات السابقة وتحويلها إلى فرص للنمو.
- النقلة النوعية بالثقة بالنفس
- خطوات عملية لتعزيز ثقتك بنفسك في مختلف مجالات حياتك.
- أسرار الثقة بالذات
- اكتشاف أسرار نفسية وسلوكية تساعدك على المحافظة على الثقة بالنفس في المواقف الصعبة.
- نظرة شاملة للذات
- تعلم كيف ترى نفسك من منظور شامل، متكامل، وتدرك قيمتك الحقيقية.

مع نهاية هذا المحور، سنشعر بقوة حقيقة داخلنا. سنتمكن من اتخاذ قراراتنا بثقة، ومواجهة التحديات بدون خوف، وبناء علاقات قائمة على احترام الذات والوعي الكامل بقدراتنا.



المحور 6: الذات والوعي الذاتي: اكتشف عمقك لتصبح كونه نفسك

هذا المحور سيأخذك في رحلة لاكتشاف ذاتك الحقيقية وفهم أعمق لأفكارك ومشاعرك. ستتعلم كيف تتواصل مع نفسك بوعي، وتبني ثقة لا تتزعزع، لتصبح قائدًا لحياتك ومؤثرًا إيجابيًا في حياة الآخرين.

ما سيتم التدريب عليه داخل هذا المحور:

- إتقان فن معرفة الذات

تعلم طرق علمية ونفسية للتعرف على نقاط قوتك وضعفك، وتقييم سلوكياتك وعواطفك بعمق.

- حب الذات ورعايتها

اكتشف استراتيجيات لتعزيز احترامك لنفسك، ورعاية صحتك العقلية والجسدية والنفسية.

- الثقة بالنفس التي لا تهتز

خطوات عملية لتعزيز ثقته بنفسك في مختلف مجالات حياتك مهما واجهت من تحديات أو ضغوط

- وعي الذات الكلي

تطوير منظور شامل حول نفسك، ودمج الوعي العاطفي والفكري والسلوكي لتحقيق التوازن الكامل.

مع انتهاء هذا المحور، سنكسب قدرة حقيقية على فهم نفسك بعمق، ونطور ثقته الذاتية على أساس منبني. سنصبح قادرًا على إدارة مشاعرك، اتخاذ قرارات واعية، وبناء حياة متوازنة وهادفة.



المحور 7: التعامل مع الشدائد والضغوط - مقل صمودك لتصبح كوشنفسك

هذا المحور يعلمك كيف تواجه الصعوبات والتحديات بحكمة ووعي، وتحول الضغوط إلى فرص للنمو الشخصي والمهني. ستتعلم استراتيجيات عملية لإدارة التوتر والمحن، لتصبح أكثر قوة ومرونة في حياتك.

ما سيتم التدريب عليه داخل هذا المحور:

- إدارة الضغط والتوتر

تعلم استراتيجيات عملية للتحكم بالضغط النفسي والتوتر اليومي بطريقة علمية وفعّالة.

- مواجهة الموت والخسارة

اكتشف كيفية تقبل الفقد والتعامل مع الخسائر الشخصية والمهنية دون أن تؤثر على مسارك.

- التعامل مع المحن والمعوقات

أساليب للتغلب على التحديات اليومية والمعوقات التي تعترض طريقك، وتحويلها إلى فرص للتطوير.

- عقلية الصمود أمام الصعوبات

تطوير وبناء مرونة ذهنية وقدرة على الصمود أمام الضغوط النفسية والمهنية، لتستمر في التقدم رغم الصعوبات.



بعد هذا المحور، ستتمكن من مواجهة الضغوط والتحديات بثقة ووعي. سنكسب عقلية صامدة، ونصبح قادرًا على إدارة الصعوبات ونحوّلها إلى فرص للنمو الشخصي والمهني، مما يعزز قدرتك على أن تكون كوشنفسك بكفاءة وتأثير.

المحور 8: العقل والنفس - مقل ذهنك لتصبح كوشن نفسك

هذا المحور يركز على تطوير قوة العقل والقدرة على التفكير الواعي والهادئ. ستتعلم كيف تنمي صفاء ذهنك، تسيطر على أفكارك، وتحسن تركيزك لتتخذ قرارات أفضل في حياتك الشخصية والمهنية.

ما سيتم التدريب عليه داخل هذا المحور:
• اشحذ عقلك

تعلم تقنيات لتحفيز العقل، تحسين الذاكرة، وزيادة الانتباه في المواقف اليومية.

• إعادة ضبط منهج التفكير

اكتشف كيفية إعادة تنظيم طريقة التفكير، التخلص من العادات الذهنية السلبية، وتبني منهجية تفكير أكثر فاعلية.

• الوعي بالعقل اللاواعي

فهم دور العقل اللاواعي في حياتك اليومية وكيفية استخدامه لتحقيق أهدافك.

• العقل الهادئ والتحكم بالسلام الداخلي

تطوير وبناء طرق لتهدئة العقل والسيطرة على الأفكار المشتتة، لتعزيز السلام الداخلي والتركيز.

• خمس خطوات لتحسين التفكير

خطة عملية مكونة من خمس خطوات لتطوير التفكير النقدي والإبداعي وحل المشكلات بفاعلية.

• مبادئ تركيز العقل والصفاء

تعلم أسس علمية للحفاظ على صفاء العقل والتركيز لفترات أطول، مع تقنيات لزيادة الإنتاجية الذهنية.



بعد هذا المحور، ستمنع بعقل طافٍ ومركز، قادر على إدارة أفكارك والتحديات الذهنية، ونحو بل طاقنك إلى إنتاجية ووعي شخصي.

المحور 9: النجاح والنمّيز - خطوتك لتصبح كونش نفسك منمبّرًا

هذا المحور يركز على اكتساب مهارات النجاح الواقعي وتحقيق الامتياز في حياتك الشخصية والمهنية. ستتعلم كيف تحدد أهدافك، تعزز ثقتك بنفسك، وتطبق استراتيجيات عملية للوصول إلى ما ترغب فيه وتحقيق نتائج ملموسة.

ما سبّم التدريب عليه داخل هذا المحور:

- أسرار وطقوس ونهج الفائزين

تعلم دمج استراتيجيات النجاح: أسرار، طرق، وطقوس تساعدك على بناء عقلية الفائزين.

- خطوات لتعزيز الإيمان بالذات

اكتشف خطوات عملية لتقوية ثقتك بنفسك وتعزيز شعورك بالقدرة على مواجهة التحديات.

- كيف تحصل على ما تريد بخطة عملية

استراتيجيات عملية لتحديد أهداف واضحة وتحقيقها بخطوات منظمة.

- إعادة برمجة الأفكار والمال

كيفية تعديل الأفكار المحدودة، تبني التفكير الإيجابي حول المال والنجاح المالي، وتنمية عقلية الوفرة.

- كيف تصل إلى كامل جهدك وتحقق الامتياز

تعلم تقنيات لاستغلال طاقتك بالكامل، التركيز على الأولويات، وتحقيق التميز الشخصي والمهني.



بعد هذا المحور، ستملك الأدوات والاستراتيجيات اللازمة لتحقيق أهدافك بوضوح وفعالية، ونطوّر نفسك لتكون كونشًا واعيًا وملهمًا للآخرين.

المحور 10: التحديات والسلوكيات السلبية - القلب على المهورات لئصبح كونسك

هذا المحور مخصص لفهم وتجاوز العادات والسلوكيات التي تعيق تقدمك الشخصي والمهني. ستتعلم كيفية مواجهة التحديات، القضاء على الممارسات السلبية، وتبني عقلية مرنة وفعّالة تمكنك من الاستمرار بثقة في رحلتك.

ما سنم الندرب عليه داخل هذا المحور:

• التغلب على إدمان التكنولوجيا

تعلم طرق عملية لتقليل الاعتماد على الأجهزة الرقمية والمحتوى الإلكتروني الذي يشته انتباهك ويستهلك طاقتك.

• التخلص من الاستعجال والعجلة

اكتشف كيفية التحكم في الرغبة الملحة لإنجاز كل شيء بسرعة، وتعلم الصبر والتخطيط الاستراتيجي.

• كسر عاداتك السيئة

التعرف على العادات السلبية التي تعيق نموك الشخصي، واستبدالها بسلوكيات إيجابية ومفيدة.

• هزم التسويف والأعذار

استراتيجيات عملية للتغلب على المماطلة والتأجيل، وتحويل الأعذار إلى إجراءات فورية.

• تجاوز الفشل وسلوكيات هدم الذات

تعلم كيفية التعامل مع الفشل كفرصة للتعلم، وإيقاف السلوكيات التي تقلل من قيمتك وقدرتك على الإنجاز..

بعد هذا المحور، سنكون قادرًا على تحويل التحديات إلى فرص، والقلب على العادات السلبية، وتبني عقلية مرنة وقوية ندعم مسيرتك كونسك لنفسك بثقة ونمير.



المحور 11: التحفيز المسنم - إشعال طاقتك الداخلية لتحقيق أهدافك

هذا المحور يركز على اكتشاف المحركات الداخلية التي تمنحك الدافع للاستمرار وتحقيق النجاح. ستتعلم كيف تبني طاقة مستمرة، تتجاوز الإحباطات، وتحافظ على شغفك في كل مرحلة من رحلتك كـ "كوتش نفسك".

ما سنم التدريب عليه داخل هذا المحور:
 • المحرك الداخلي - كيف تكتشف قوة الدافع

تعلم كيفية التعرف على دوافعك الحقيقية وتحويلها إلى طاقة عمل يومية مستمرة.

• التحفيز المقاوم للفشل
 اكتشف تقنيات لإبقاء نفسك متحفزاً حتى عند مواجهة الفشل أو العقبات الكبيرة.

• كيف تبقى متحفزاً لتحقيق النجاح
 التعرف على استراتيجيات عملية للحفاظ على شغفك وتحقيق أهدافك اليومية والشهرية دون تراجع.

• التحفيز كطاقة للتمكين والإنجاز
 كيفية استخدام التحفيز الذاتي كأداة لتمكين نفسك ومساعدتك على إنجاز أهدافك الكبرى.

بعد إتمام هذا المحور، ستكون قادراً على توليد طاقتك وتحفيزك الداخلي باستمرار، ونحوها إلى إحباط إلى دافع للنجاح. ستتمكن من الحفاظ على شغفك، والقيام بالخطوات العملية نحو تحقيق أهدافك، لتصبح كوتش نفسك قادراً على التقدم بثقة ونمير مسنم.



المحور 12: قمة الإنتاجية والحياة الواعية - كيف نعمل بذكاء ونعيش بوعي

هذا المحور يركز على رفع إنتاجيتك إلى أقصى حد دون شعور بالإرهاق، مع دمج الوعي الذاتي في كل قرار ونشاط تقوم به. ستتعلم كيف تدير وقتك، طاقتك، وتركيزك بفعالية لتصبح كوتش نفسك منتجاً ومؤثراً في حياتك الشخصية والمهنية.

ما سيتم التدريب عليه داخل هذا المحور:

- الإنتاجية بلا معاناة

تعلم تقنيات عملية لإنجاز المهام اليومية بكفاءة عالية دون ضغط أو استنزاف للطاقة.

- انفجار الإنتاجية - خطة 90 يوماً

التعرف على كيفية إعداد خطة إنتاجية مكثفة لمدة 90 يوماً لتحقيق نتائج ملموسة في مجالات حياتك المختلفة.

- عشرة عوامل تقتل إنتاجيتك وكيف تتجنبها

التعرف على أبرز العوامل التي تؤدي إلى فقدان التركيز والإنتاجية، واستراتيجيات للتغلب عليها.

بانهاء هذا المحور، ستكون قد وصلت إلى مستوى متقدم في إدارة حياتك الشخصية والمهنية بوعي كامل، وستتمكن من العمل بكفاءة عالية مع الحفاظ على توازن صحي بين الإنتاجية والراحة. ستصبح كوتش نفسك قادراً على اتخاذ القرارات الذكية، وتحقيق الإنجازات المستدامة، مع إدراك كامل لأهمية وعبك الذاتي في كل خطوة.



هل أنت مستعد لتصبح كوتش نفسك؟



الآن حان الوقت لتأخذ
الخطوة الأولى نحو
التغيير الحقيقي في
حياتك.

سجّل اليوم في برنامج
كوتش نفسك بكود
البوشيدو (روح
الساموراي) وابدأ رحلتك
لتصبح:

- قائد حياتك ومالك قراراتك بثقة.
- محترفًا في إدارة الذات، التفكير،
والتحفيز.
- مؤثرًا في حياة أسرتك ومحيطك
ومجتمعك.
- شخصًا قادرًا على مواجهة
التحديات وتحويلها إلى فرص.



لا تنتظر الفرصة، اصنعها بنفسك!
سجّل الآن وابدأ رحلتك نحو القوة، الوعي، والتمكّن
الشخصي.

برنامج كوتش نفسك بكود
البوشيدو (روح الساموراي) ليس
مجرد دورة تدريبية، بل هو رحلة
شاملة لتغيير حياتك بالكامل.
على مدار عام كامل سيتم العمل
على 12 محورًا، وستكتسب أدوات،
مهارات، وقيمًا تجعلك قادرًا على:

- تطوير نفسك شخصيًا ومهنيًا.
- إدارة حياتك اليومية بوعي
ونجاح.
- بناء علاقة صحية مع ذاتك ومع
من حولك.
- مواجهة الصعاب بروح صامدة
وشجاعة ساموراي.

تذكر: كل خطوة تخطوها في هذا البرنامج هي استثمار
في نفسك وفي مستقبلك.
الآن، الخيار بين يديك... هل ستظل متفرجًا، أم ستصبح
كوتش نفسك وتبدأ رحلة التأثير الحقيقي؟



برنامج كونش نفسك بكود البوتسبدو

روح الساموراي

برنامج شامل يتيج لك أن تصبح قائد حياتك،
مدير نفسك، وكوتش نفسك!

تواصلوا معنا على:



الهاتف

+212 62 100 2222



البريد الإلكتروني

info@coacharaby.com



الموقع الإلكتروني

www.coacharaby.com/samurai-spirit

