

رحلة الوعي

استشارات تطوير أسلوب الحياة مع د. موزه نصيب

مساحة هادئة لفهم نفسك، واستعادة اتزانك، وبناء علاقات أكثر وضوحاً وأماناً. الاستشارة ليست حكماً عليك؛ بل خطوة واعية لرؤية ما يحدث داخليك، واختيار ما يخدم حياتك بوضوح وهدوء.

لمن صُممت هذه الاستشارات؟
للمرأة التي تشعر بالقلق أو الاستنزاف، وتبحث عن فهم أعمق لمشاعرها وردود أفعالها؛ أو تواجه صعوبة في التعبير، أو وضع الحدود، أو بناء تواصل صحي داخل الأسرة والعمل والعلاقات.

مسارات رحلة الوعي

01 الهدوء وإدارة القلق

فهم القلق، تهدئة الاستجابة الانفعالية، استعادة الإحساس بالسيطرة، وبناء خطوات يومية أكثر اتزاناً.

02 الحساسية والتفكير الإيجابي

التعامل الرحيم مع الحساسية، إعادة توجيه الأفكار، وتطوير نظرة أكثر توازناً للذات والمواقف.

04 الهدوء الداخلي والحدود الآمنة

الفصل بين الحقيقة والمشاعر، الرد الواضح دون تبرير، وتقليل المقارنات والاجترار العاطفي.

03 إدارة الغضب والتعبير الصحي

التوقف قبل الرد، فهم المحفزات، التعبير عن الاحتياج دون إيذاء، وتحويل الانفعال إلى سلوك واعي.

06 العلاقات والتفاعل الاجتماعي

ملاحظة أسلوب التواصل، فهم الأنماط المتكررة، تقبل الاختلاف، وبناء تفاعل أكثر راحة ووضوحاً.

05 الحضور الحقيقي والتأثير العاطفي

الانتقال من الإثارة الدائمة والإرضاء إلى حضور واضح يعرف متى يتكلم، ينسحب، يرفض، ويمنح وجوده معنى.

08 الشراكة الزوجية الهادئة

تخفيف الضغوط، تطوير الحوار، الطلب الواضح، التعاون، والتخطيط المشترك داخل الحياة الزوجية.

07 الوعي العاطفي والحدود المهنية

قراءة السلوك بواقعية داخل العمل، التمييز بين الاهتمام والارتياح، وحماية الهدوء والقرار المهني من التعلق.

10 أدوات متابعة عملية

مذكرات وعي، أسئلة يومية، تمارين كتابة، تقييمات أسبوعية، وخطوات قابلة للمراجعة بين الجلسات.

09 مهارات الحوار دون استجواب

تحويل الحديث من سؤال وجواب إلى مشاركة وتفاعل، مع منح الطرف الآخر مساحة طبيعية للكلام والتقارب.

ابدئي بخطوة واعية

احجزي استشارتك لتحديد مسار الأقرب لاحتياجك، ونحوّل الوعي إلى تغيير قابل للحياة.

ماذا تحصيلين عليه؟

مساحة آمنة للحوار، أسئلة تساعدك على رؤية النمط، تمارين تناسب مرحلتك، وخطة أوضح للخطوة التالية.

د. موزه نصيب | استشارات تطوير أسلوب الحياة • رحلة تبدأ من الداخل وتظهر في اختياراتك وعلاقاتك