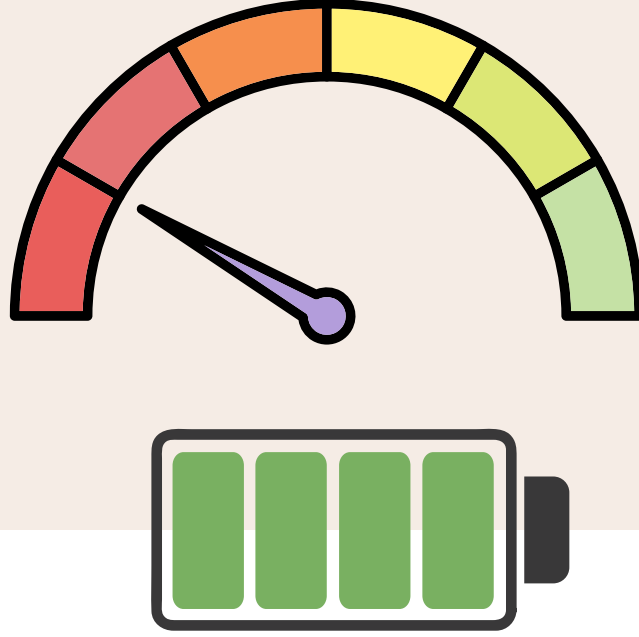


العافية الشمولية و بطارياتك الثلاثة



في السنوات الأخيرة، أصبح مفهوم "العافية" مرتبطًا غالبًا بالمكملات الغذائية، الحميات الغذائية، أو التمارين الرياضية فقط. لكن الإنسان أكثر تعقيدًا من أن يتم اختزاله في نظام غذائي أو بروتوكول موحد.

العافية الشمولية هي نهج يرى الإنسان كوحدة مترابطة، حيث تؤثر المشاعر على الجسد، ويؤثر الفكر على الطاقة، ويؤثر نمط الحياة على جودة الحياة بالكامل.

في منطقة العافية، ننظر إلى الإنسان من خلال ثلاثة محاور رئيسية:

- الجسد
- العقل
- الروح

وعندما يحدث خلل في أحد هذه المحاور، يبدأ الإنسان بالشعور بعدم الاتزان حتى وإن بدت الأمور "طبيعية" ظاهريًا.



أولاً: بطارية الجسد:

بطارية الجسد لا تعني فقط غياب المرض، بل تعني:

- جودة النوم
- مستوى الطاقة
- الراحة الهضمية
- صحة الجهاز العصبي
- الحركة اليومية
- العلاقة مع الطعام
- الاستشفاء والتعافي

الجسد يتحدث باستمرار من خلال الإشارات.

أحياناً يكون الإرهاق رسالة.

وأحياناً يكون الأرق إشارة.

وأحياناً يكون التوتر الجسدي انعكاساً لأسلوب حياة غير متوازن.

لكن في عالم سريع ومليء بالتحفيز المستمر، أصبح كثير من الناس يتجاهلون هذه الإشارات ويحاولون إسكاتهما بدلاً من فهمها.

العافية الشمولية لا تسأل فقط:

"كيف نزيل العرض؟"

بل تسأل:

"ما الذي يحاول الجسد قوله؟"



ثانيًا: بطارية العقل

العقل ليس مجرد التفكير.
إنه يشمل:

- طريقة تفسير الحياة
- الحوار الداخلي
- المعتقدات
- التوتر الذهني
- التركيز

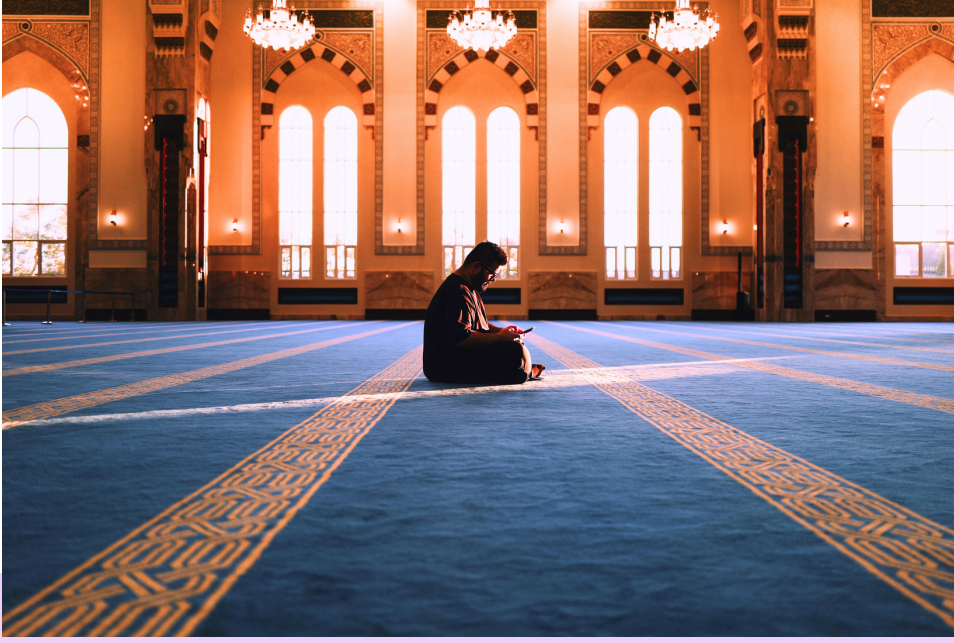
• طريقة الاستجابة للضغط

العقل المرهق قد يستنزف الجسد حتى وإن كانت التحاليل سليمة.

التفكير المستمر، القلق، المقارنة، التحفيز الزائد، والعمل دون توقف قد تؤثر على:

- النوم
- الهرمونات
- الطاقة
- الجهاز العصبي
- جودة الحياة

لهذا السبب، العافية الحقيقية لا تنفصل عن الراحة الذهنية.
الصحة ليست فقط ما نأكله.
بل أيضًا ما نفكر فيه باستمرار.



ثالثاً: بطارية الروح

بطارية الروح ترتبط بالشعور الداخلي بالمعنى والاتصال والسلام.
قد يملك الإنسان:

- وظيفة جيدة
- دخلاً جيداً
- صحة جسدية جيدة
- لكن ما زال يشعر بالفراغ الداخلي.
- بطارية الروح تتغذى من:
- السكينة
- التأمل
- الامتنان
- الصدق مع الذات
- العلاقات الصحية
- الإحساس بالمعنى
- الاتصال بالخالق

وعندما تُستنزف هذه البطارية، يبدأ الإنسان بالشعور بالتيه حتى وإن بدا "ناجحاً" من الخارج.

للمهتمين بالتعمق بصورة أكبر،
تتوفر جلسات واستشارات في العافية الشمولية وجودة
الحياة
تركّز على فهم العلاقة بين الروح، الجسد، والعقل بصورة
أكثر وعيًا واتزانًا.



منطقة العافية

حيث تزدهر عافيتك

-  **الصحة النفسية**
نهتم باطمئنانك وسلامك الداخلي
-  **النمو الذاتي**
تطوير مستمر لعقل واع
-  **النشاط البدني**
حركة يومية لعافية تدوم
-  **النوم الجيد**
راحة عميقة لطاقة متجددة
-  **التغذية السليمة**
طعام متوازن لحياة أفضل
-  **العلاقات الإيجابية**
تواصل صحي لحياة أكثر سعادة
-  **التوازن والوعي**
لحظات من الحضور لحياة متوازنة

استرخاء | طاقة | امتنان | استدامة