

<p>1-انسخ "جملتي المقترحة" و الكلمات/العبارات التي وضع تحتها خطين من (3.استمارة الإدراك) , و اشعر من جديد بحسك المشعور. جملتي المقترحة هذا الشعور هو ()</p>
<p>2-أزل الكلمات الموضوع تحتها خطين من 1 () وانسخ بقية 1 هذا الشعور هو ()</p>
<p>3-الكلمات الموضوع تحتها خطين سوف تصيح كلمات مفتاحية 1 كلمات مفتاحية 1 () 4- اكتب المعنى العام للكلمات المفتاحية 1 5-اشعر بهوامش 2 و اكتب الشعور المحسوس لحسك المشعور الذي تريد التعبير عنه بالكلمات المفتاحية 1. يمكنك أن تكتب بحرية دون الإلتزام بالمعنى العام. 6- ضع " ,,,,,," في نهاية الجملة و أنهئها. ضع خطأ متموج تحت 2 أو 3 عبارات مهمة باعتقادك.</p>
<p>7- اختر الكلمة الأقوى من العبارات الموضوع تحتها خط متموج في 6 والتي تريد أن تشعر بها بشكل أعمق. كلمات مفتاحية 2 () 8- اكتب المعنى العام للكلمات المفتاحية 2. 9- اشعر بهوامش 2 و اكتب الشعور المحسوس لحسك المشعور الذي تريد التعبير عنه بالكلمات المفتاحية 2. يمكنك أن تكتب بحرية دون الإلتزام بالمعنى العام. 10- ضع " ,,,,,," في نهاية الجملة و أنهئها. ضع خطأ متموج تحت 2 أو 3 عبارات مهمة باعتقادك.</p>
<p>11- اختر الكلمة الأقوى من العبارات الموضوع تحتها خط متموج في 10 والتي تريد أن تشعر بها بشكل أعمق. كلمات مفتاحية 3 () 12- اكتب المعنى العام للكلمات المفتاحية 3. 13- اشعر بهوامش 2 و اكتب الشعور المحسوس لحسك المشعور الذي تريد التعبير عنه بالكلمات المفتاحية 3. يمكنك أن تكتب بحرية دون الإلتزام بالمعنى العام. 14- ضع " ,,,,,," في نهاية الجملة و أنهئها. ضع خطأ متموج تحت 2 أو 3 عبارات مهمة باعتقادك.</p>
<p>15- اجمع الكلمات المفتاحية 1, 2, 3 و العبارات الموضوع تحتها خط متموج, افصلهم بفواصل, وانظمهم في صف(بترتيب عشوائي مقبول) هذا الشعور هو ()</p>
<p>16- اشعر بالحس المشعور الجديد عن طريق التأمل في الكلمات المجمع. عبر عن الحس المشعور الذي تشعر به بجملة واحدة. جملتي هي هذا الشعور هو ()</p>