

”التغيير ليس أن تكون  
شخصاً، مختلفاً،  
بل أن تختار بطريقة مختلفة..

د. خالد بنعمو  
Ph.D.

Khalid Benhammou  
مطور منهج  
BioEnergy Hacking©

# دورة NEURORESET

إعادة ضبط جهازك العصبي  
من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي



افهم

UNDERSTAND



لاحظ

NOTICE



نظم

REGULATE



اختر

CHOOSE

→ احجز مقعدك الآن



أونلاين مباشر  
Zoom



أربع لقاءات



شهادة حضور



أدوات عملية  
مبنية على العلم



مناسبة للجميع  
في الحياة والعمل



تغيير حقيقي  
يمكنك ملاحظته



منهج مبتكر  
ومتكامل

“

عندما تفهم  
كيف يعمل جهازك العصبي،  
تصبح أكثر قدرة على اختيار  
ما يناسبك.  
د. خالد بنعمو

استثمر في أهم علاقة  
في حياتك ... علاقتك بنفسك.

17- 24 - 31

نوفمبر

07

د. خالد



+1514 649 0027

باقي دول العالم

نورة



+212668487538

المغرب

للحصول على المعلومات و الملف  
التفاعلي الكامل للدورة يرجى  
التواصل مع:

# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

UNDERSTAND — اللقاء الأول



## افهم جهازك العصبي

### اللقاء الأول

UNDERSTAND YOUR NERVOUS SYSTEM

#### افهم جهازك العصبي

١. مقدمة في الجهاز العصبي والاستجابة للضغط
٢. الدماغ والجسم: كيف يتواصلان؟
٣. الجهاز العصبي الذاتي وآليات الاستجابة
٤. الدماغ تحت الضغط والتهديد
٥. اللوزة الدماغية والذاكرة والسياق
٦. القشرة أمام الجبهية واتخاذ القرار
٧. دورة المحفز والاستجابة
٨. الحدث مقابل التفسير والمعنى
٩. أنماط الاستجابة: المواجهة، الهروب، التجمّد، والإرضاء
١٠. الإشارات الجسدية المبكرة للضغط
١١. المشاعر كإشارات وليست أوامر
١٢. الوعي الذاتي كأساس للتغيير



# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

NOTICE — اللقاء الثاني



اكتشف خريطةك العصبية والانفعالية

الوعي هو خطوتك الثانية نحو التغيير الحقيقي.

## اللقاء الثاني NOTICE

١. اكتشف خريطةك العصبية والانفعالية
٢. من المعرفة إلى الملاحظة الواعية
٣. اكتشاف المحفزات الشخصية
٤. الوعي بالإشارات الداخلية للجسم
٥. قراءة لغة الجسد والانفعالات
٦. التفريق بين الإحساس والتفسير
٧. الأفكار التلقائية وأنماط التفكير
٨. القصة التي يصنعها العقل حول الحدث
٩. العلاقة بين المحفز والفكرة والشعور والسلوك
١٠. اكتشاف الأنماط الانفعالية المتكررة
١١. الاحتياجات الكامنة خلف الاستجابات
١٢. تكلفة الأنماط التلقائية
١٣. بناء Personal Nervous System Map



# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

REGULATE — اللقاء الثالث

## تعلم تنظيم استجابتك

لا تحارب جهازك العصبي... تعلم كيف تتعامل معه.

### اللقاء الثالث

#### REGULATE

١. تعلم تنظيم استجابتك
  ٢. ما هو التنظيم العصبي؟
  ٣. التنظيم مقابل القمع الانفعالي
  ٤. مفهوم نافذة التحمل
  ٥. فرط الاستثارة وانخفاض الاستثارة
  ٦. التعرف على إشارات فقدان الاتزان
  ٧. مهارة التوقف الواعي The Pause
  ٨. التوجه إلى الحاضر Orientation
  ٩. الوعي بالتنفس Breath Awareness
  ١٠. الوعي الجسدي Body Awareness
  ١١. الحركة الواعية Mindful Movement
  ١٢. التناغم بين القلب والدماغ Heart Brain coherence
  ١٣. التصور الموجّه Guided Visualization
  ١٤. تطبيق Bioenergy Hacking
- على ١٢ محاور العاطفية : خوف-لوم...



# NEURORESET™

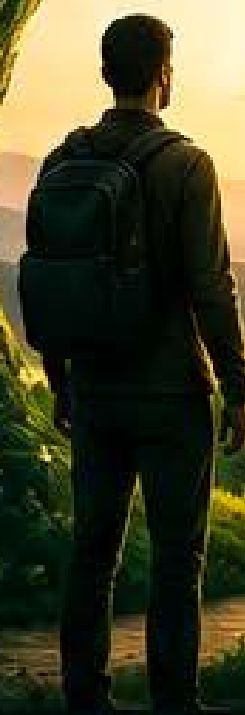
من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

CHOOSE — اللقاء الرابع

## من ردّ الفعل إلى الاختيار

حوّل الوعي والمعرفة إلى خطوات عملية في حياتك اليومية.

مسار جديد  
يبدأ بقرار واعٍ



## اللقاء الرابع CHOOSE

١. من ردّ الفعل إلى الاختيار  
الفرق بين Reaction و Response
٢. مساحة الاختيار بين المحفز والاستجابة
٣. إعادة تعريف مفهوم التحكم  
إعادة التأطير Reframing
٤. تصميم الاستجابة الجديدة
٥. اختيار أصغر تغيير قابل للتطبيق  
التدريب على الاستجابة المستقبلية Future Rehearsal
٦. بناء الهوية العصبية والسلوكية الجديدة
٧. من «لا أريد أن أشعر» إلى «كيف أريد أن أستجيب؟»  
بناء Personal NeuroReset Blueprint
٨. برنامج الدمج والممارسة لمدة ٢١ يوماً
٩. المجموعة الصوتية وكيفية استعمالها
١٠. الانتقال من الوعي إلى التجسيد والتطبيق. صمم صورة



ضمان استرجاع مبلغ الدورة بالكامل بدون قيد أو شرط في  
حالة عدم الاستفادة خلال الأسبوع الأول

د. خالد



+1514 649 0027

باقي دول العالم

نورة



+212668487538

المغرب

تواصل معنا للحصول على  
المعلومات و الملف الكامل للدورة:

# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

## المحاور العاطفية

التي تبني عليها دورة أعد ضبط جهازك العصبي

| الشعور / الحالة  | ماذا يشعر الشخص؟                        | ما الرسالة؟                                        | اتجاه التحرر                                 |
|------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| الخوف            | «أشعر أن شيئًا سيئًا سيحدث»             | جسدك قد يكون عالقًا في الاستعداد للخطر             | الأمان والتنظيم                              |
| القلق            | «لا أستطيع إيقاف عقلي»                  | العقل يبحث عن الأمان عبر التنبؤ                    | العودة للحاضر                                |
| التفكير الزائد   | «لا أستطيع إيقاف السيناريوهات»          | التفكير قد يصبح محاولة للسيطرة على عدم اليقين      | تنظيم + إعادة تقييم                          |
| الغضب            | «أنفجر بسرعة»                           | الغضب قد يكون استجابة دفاعية أو إشارة لحدود منتهكة | التوقف قبل الاستجابة                         |
| التوتر           | «جسمي مشدود دائمًا»                     | الجسم قد يبقى في حالة استعداد                      | تهدئة الاستثارة                              |
| الذنب            | «ألوم نفسي باستمرار»                    | جلد الذات قد يقيقك في دائرة تهديد داخلية           | التعاطف + إعادة التقييم                      |
| الحزن            | «لا أستطيع تجاوز الماضي»                | بعض التجارب تحتاج معالجة لا إنكارًا                | السماح + المعنى                              |
| الخجل            | «هناك شيء خاطئ فيّ»                     | الخجل يهاجم الهوية لا السلوك فقط                   | فصل القيمة الذاتية عن التجربة                |
| الانسحاب/التجمّد | «أعرف ماذا يجب أن أفعل لكنني لا أستطيع» | أحيانًا لا يكون الكسل هو التفسير الوحيد            | استعادة الأمان والحركة التدريجية             |
| الإرهاك          | «لم أعد أملك طاقة»                      | الاستثارة المستمرة تستنزف الانتباه والطاقة         | الراحة + التنظيم + الحدود                    |
| الظلم            | «هذا ليس عادلاً... لماذا أنا؟»          | الانطواء أو الغضب وسيلة للتعبير                    | استعادة الإحساس بالقدرة، والحدود، والاختيار. |
| الاحساس بالضعف   | لا أستطيع الدفاع عن نفسي                | قطع الاتصال مع الحواس وسيلة لتجنب الألم            | استعادة الإحساس بالقوة، وقيمة الذات          |

## لماذا تحتاج إلى هذه الدورة؟

ربما تقول لنفسك:

«أغضب بسرعة ولا أعرف لماذا.»

«أفكر كثيرًا ولا أستطيع إيقاف عقلي.»

«أشعر أنني دائمًا في حالة توتر.»

«أعرف أن الماضي انتهى، لكنه ما زال يؤثر فيّ.»

«أحيانًا أتجنب المواجهة تمامًا.»

«أعرف ماذا يجب أن أفعل، لكنني لا أستطيع التحرك.»

«أريد أن أهدأ، لكن جسمي لا يتعاون معي.»

«أشعر أنني أعيش في وضع الاستعداد دائمًا.»

إذا وجدت نفسك في بعض هذه العبارات، فالبرنامج مصمم ليمنحك فهمًا وأدوات عملية للتعامل مع هذه الأنماط.

# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

ماذا يحصل عليه المشترك؟

عند التسجيل يحصل على:

+ ٤ لقاءات مباشرة أونلاين.  
كل لقاء حوالي ٣ ساعات

+ تسجيلات اللقاءات على زوم  
ويمكن تنزيلها في كمبيوترك الخاص في أي وقت وتبقى  
متاحة على منصة زوم لستة أشهر بعد إنتهاء الدورة .

+ Day Nervous System Reset Journal  
ملف خاص بك لمتابعة تغيراتك النفسية

+ Personal Nervous System Map  
ملف خاص بك لخريطةك العصبية

+ 7 تمارين: Bioenergy Hacking الحصرية  
لتحرر من المحاور العاطفية الاثني عشر  
(ستتعلمها لتطبقها على نفسك وأولادك وهي من أقوى  
التقنيات على الإطلاق وصممت في كند من  
طرف الدكتور خالد بنهمو)

+ تمرين : Future Self Visualization  
تمرين النسخة المستقبلية بإذن الله  
يمنحك اليات بناء صورة مستقبلية تبني عليها كل صغيرة  
وكبيرة في حياتك

+ تحدي ٢١ يومًا.

الأسبوع الأول — AWARENESS  
من التلقائية إلى الوعي

# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

اليوم ١ — أين أنا الآن؟  
لاحظ حالتك العصبية دون محاولة تغييرها.

اليوم ٢ — خريطة جسدي  
حدد أين يظهر التوتر في جسمك.

اليوم ٣ — محفزاتي  
اكتب ثلاثة أشياء ترفع استثارتك.

اليوم ٤ — الخوف  
لاحظ كيف يتحدث الخوف في جسدك.

اليوم ٥ — الغضب  
حدد اللحظة التي تسبق انفجارك.

اليوم ٦ — التفكير الزائد  
راقب الحلقة الفكرية بدل الدخول فيها.

اليوم ٧ — المراجعة  
ما النمط الذي اكتشفته عن نفسك هذا الأسبوع؟

## الأسبوع الثاني — REGULATION

من الاستجابة إلى التنظيم

اليوم ٨ — التنفس  
ممارسة تنفس هادئ ومريح مع تركيز أكبر على الزفير،  
دون إجبار أو حبس للنفس.

اليوم ٩ — الحواس  
استخدم حواسك لإعادة انتباهك إلى اللحظة الحالية.

اليوم ١٠ — الحركة  
حركة واعية لمدة ٥ دقائق.

# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

اليوم ١١ — التوقف  
تدرب على خلق ١٠ ثوانٍ بين المحفز ورد الفعل.

اليوم ١٢ — تسمية الشعور  
بدل «أنا غاضب»:  
«أنا ألاحظ الغضب.»

اليوم ١٣ — إعادة التقييم  
اسأل:  
«ما تفسير آخر ممكن لهذا الموقف؟»

اليوم ١٤ — Personal Reset  
صمم بروتوكولك الشخصي.

الأسبوع الثالث — RECODING  
من البرنامج القديم إلى الاستجابة الجديدة

اليوم ١٥ — الملف القديم  
حدد نمطًا متكررًا تريد تغييره.

اليوم ١٦ — Mind Desktop  
حوّل النمط إلى صورة أو ملف ذهني.

اليوم ١٧ — Release  
استخدم التصور الرمزي لوضع الملف القديم جانبًا.

اليوم ١٨ — New Meaning  
ما المعنى الجديد الذي تختاره؟

اليوم ١٩ — Future Self  
شاهد نفسك تتصرف بالطريقة الجديدة.

# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

اليوم ٢٠ — Embodiment  
طبّق الاستجابة الجديدة في موقف حقيقي بسيط.

اليوم ٢١ — Integration

+ مجموعة متابعة في التلغرام

+ كروب واتساب

+ مجموعة أدوات صوتية لإعادة التوازن العاطفي  
سيرسل رابط هذه الادوات لتنزيله مباشرة على هاتفك  
أو على كمبيوترك الخاص

+ شهادة عالمية لإتمام البرنامج من  
iaoth.com



+ الانضمام الى مجتمع سكول للحوار الجماعي

# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

## مجموعة أدوات صوتية إعادة التوازن العاطفي

BONUS



مجموعة أدوات إعادة التوازن العاطفي هي مجموعة أدوات صوتية رقمية بدون موسيقى مصممة لمساعدتك على تهدئة التوتر العاطفي، وكسر دوامات القلق، واستعادة التوازن بشكل أسرع. تتضمن ١٢ مقطعًا صوتيًا عمليًا بالإضافة إلى أدلة بسيطة تساعدك على معرفة كيفية استخدام كل مقطع، ومتى، وكيفية بناء روتين مهدئ.

# NEURORESET

من ردّ الفعل التلقائي إلى الاختيار الواعي

التحول الذي ستشعر به مع NeuroReset

من أن تتفاعل تلقائياً... إلى أن تفهم ما يحدث داخلك.

- + من الارتباك إلى الوضوح.
- + من ردود الفعل السريعة إلى مساحة للاختيار.
- + من الانفعال إلى التنظيم.
- + من التفكير المفرط إلى حضور أكبر.
- + من محاربة مشاعرك إلى فهمها والتعامل معها.
- + من تكرار نفس النمط إلى تجربة استجابة جديدة.
- + أقوى تمارين التحرر الفورية بتقنيات البيونرجي هاكين العالمية (شاهد رابط الفيديو في نهاية الملف)
- + من الشعور بأنك خارج السيطرة إلى وعي أكبر بما يمكنك التحكم فيه.
- + من معرفة ما يجب أن تفعله إلى القدرة على تطبيقه تحت الضغط.

وفي النهاية...

لن تتعلم فقط كيف تفهم جهازك العصبي؛  
ستتعلم كيف تفهم نفسك عندما يتفاعل جهازك العصبي.

افهم. لاحظ. نظم. اختر.



ضمان استرجاع مبلغ الدورة بالكامل بدون قيد او شرط في حالة عدم الاستفادة خلال الاسبوع الأول

شاهد ماذا ستتعلم



جزء بسيط من تقنيات البيونرجي هاكين



جزء من وينايت يتحدث عن الدورة