برنامج

رخصة الزواج

للأيحات المتضررة باضطراب فرط الحركة ونشتت الانتباه

اشتراك مدى الحياة

سنتعرف على هذا البرنامج على أعراض اضطراب فرط الحركة ونشتت الانتباه عند البالغين، والمبادئ الأساسية لفهم اضطراب فرط الحركة ونشتت الانتباه في الكبار الزوجية وكيف أحاول تفريغ أشكال العلاقة الزوجية إذا ما كان أحد الشركاء يعيش مصاب باضطراب فرط الحركة ونشتت الانتباه وأيضا سيقودك هذا البرنامج لمعرفة خطوات هامة لإعادة بناء العلاقة بين الزوجين.

الفصل الأول

الجلسة الأولى
ما هو ADHD؟

الجلسة الثانية
أعراض تأثير فرط الحركة ونشتت الانتباه على الشريكين

الجلسة الثالثة
العلاج أو التفكير في العلاج

الفصل الثاني

الجلسة الأولى
لا تفكر في شريكك كمصاب بل فكر به كمختلف

الجلسة الثانية
تفهم الطاقة والشرعة في اضطراب فرط الحركة ونشتت الانتباه

الجلسة الثالثة
تعرف على صورة التركيز في الانتباهات

الجلسة الرابعة
تفهم تأخره الآن
وليس الآن

الجلسة الخامسة
تفهم ضعف التخطيط

الجلسة السادسة
تفهم قصور المختلف تلوثه

الجلسة السابعة
تعرف على تخلقك معالجة المعلومات من الدماغ

الجلسة الثامنة
لا تفقد الحرج
والتعبير الخطيئ

الجلسة التاسعة
تفهم صعوبة
التعاطي من العالم

الفصل الثالث

الجلسة الأولى
التفسير الخاطئ لأعراض ومواقع الخطأ

الجلسة الثانية
الحالة الزوجية للمصاب باضطراب (أعراض ما قبل، بدء فعل، بدء ثوة الفعل)

الجلسة الثالثة
قوة الخطوبة
والاهتمام المبكر

الجلسة الرابعة
ديناميكية الزوجية للخطئ

الجلسة الخامسة
دبي الأعمال المنزلية

الجلسة السادسة
تعبة الثوم

الجلسة السابعة
الحفيض يعلن تقدير الهيض وثوبات الغضب والمشوات الوضع

الجلسة الثامنة
المطاوعة والهروب

الجلسة التاسعة
ندمي الآن
ولدفع الغض لدخلا

الجلسة العاشرة
الهاذي الزوجي
بنفسك وشريكك

الجلسة الحادية عشر
عتلقات الجنسية تعلوس

الجلسة الثانية عشر
الاعتقاد بأن اضطراب فرط الحركة ونشتت الانتباه غير مؤثر

الفصل الرابع

الجلسة الأولى
تعاطف مع شريكك

الجلسة الثانية
علج مشاعر الخوف من الفشل

الجلسة الثالثة
علج الغضب المبوس

الجلسة الرابعة
علج مشاعر الذكاء

الجلسة الخامسة
علج مشاعر الياس

الجلسة السادسة
سعفي كل مكمله لتعلج

الجلسة السابعة
تحسين التواصل

الجلسة الثامنة
وضع شروط
وأيضا الشوكرات الخاصة

الفصل الخامس

الجلسة الأولى
إشعال الرومانسية والمرح

الجلسة الثانية
الحب والجنس

الجلسة الثالثة
الوجود في المحاولة باضطراب
والفوز الخصاب باضطراب

الجلسة الرابعة
الوجود الخصابة باضطراب
والفوز غير المخطب

الجلسة الخامسة
الكرم الجنسي

الجلسة السادسة
العادة السيئة
والتلطخ الزيتية

الجلسة السابعة
النشت التام ممارسة الجنس

الجلسة الثامنة
الاهتمام أولى الحدوثات

الجلسة التاسعة
الخاتمة

رخصة الزواج

للأيحات المتأثرة باضطراب فرط الحركة ونشتت الانتباه

أول عربي

أ. انتصار رضي
خبيرة تدريب أمريكي وباحثة عن إدارة اضطراب فرط الحركة ونشتت الانتباه

www.mindhy.me