

كيف تنهي الخلافات الزوجية

بـ 60 ثانية

— وبـ 7 خطوات —

دليل عملي سريع لتهدئة الجهاز العصبي وإيقاف
استجابة الكر أو الفر قبل أن يتصاعد الخلاف



حول لحظة
الانفجار إلى
لحظة اتصال

- ❤ تهدئة فورية للجهاز العصبي
- 💬 عبارات جاهزة ترسل
إشارات أمان
- 👤 تواصل آمن بدلاً من
الانسحاب أو الانفجار
- 🕒 7 خطوات بسيطة
في 60 ثانية فقط

علاقة أكثر أماناً... حبّ دون خوف



فهم. تنظيم. اتصال. أمان.

فريق منهج تنظيم الجهاز العصبي لخلق الواقع™