

١	الحركة والتجسيد	جسدك يحمل أشياء كثيرة لم تجد لها كلمة بعد. في الحركة نفتح معاً مساحة للاستماع إليه، لا لتصحيحه، بل لتتعرف عليه.
٢	الفنون والإبداع	لا أحتاج منك أن تكون فناناً. أحتاج فقط أن تكون حاضراً. الإبداع هنا ليس عن النتيجة، بل عن ما يظهر فيك حين تترك يدك تتحرك، وقلمك يكتب، ولونك يظهر على اللوحة.
٣	التنوع العصبي	بعض الناس يعيشون العالم بإيقاع مختلف، أو بطريقة لا يجدون لها كلمة، فقط شعور دائم بأنهم يسبحون عكس التيار. عملي لا يبدأ بتغيير ذلك. بل بفهمه، واحترامه، والبناء عليه.
٤	التيسير والكوتشينج	أنا لا أملك إجاباتك - وهذا ليس تواضعاً، بل حقيقة. عملي هو أن أحمل معك فضاءً آمناً تستطيع فيه أنت أن تسمع نفسك بوضوح أكثر.
٥	التواصل مع الطبيعة	حين يعود جسدك إلى الهواء والأرض والضوء والماء، يتذكر شيئاً كان يعرفه. أساعدك تستعيد هذا التواصل.
٦	الجهاز العصبي	نفهم و نتعلم معاً كيف يستجيب جهازك العصبي، ومتى ينقبض، وما الذي يمنحه أماناً، حتى تتعامل مع نفسك بفهم أعمق ولطف أكثر.
٧	الصحة النفسية والعافية	ليس الهدف أن تكون بخير دائماً - بل أن تمتلك مواردَ داخليةً تسندك. الرفاهية تُبنى بالممارسة اليومية الصغيرة، لا بالإنجازات الكبيرة، وأنا أساعدك في تحقيق ذلك.