



بشرتک تتحدث إلیک



Your Skin Is Speaking To You

When the Nervous System
Feels Safe,
Healing Begins.

دلیل من عائشة الشطي
A Guide by Aishah Alshatti

HOLISTIC SKIN | NERVOUS SYSTEM | LIFESTYLE | INNER HEALING

رسالة من عائشة

A Letter From Aisha

إذا وصلت إلى هذا الدليل، فهذا يعني أنك تهتمين ببشرتك كثيراً،
وتبحثين عن فهم أعمق ودعم أصدق.

البشرة بالنسبة لي ليست مجرد سطح نُعالج ما يظهر عليه.
إنها مرآة تعكس ما يحدث في الداخل.

أؤمن أن الشفاء الحقيقي يبدأ من الجهاز العصبي، من النوم الجيد،
من الهضم المتوازن، ومن العلاقة اللطيفة مع النفس والجسم.

في هذا الدليل، أشارك معك ما تعلمته، ما ساعدني،
وما أراه يحدث فرقاً حقيقياً من جذور المشكلة.

إنها ليست نصائح سريعة، بل خطوات بسيطة تعيدك إلى الأمان،
وتدعم جسدي ليعمل كما خلق ليعمل.

عندما يشعر الجسم بالأمان يبدأ بالشفاء.
وعندما ندعمه في بيئته آمنة، قاصدة، ومستقرة، تبدأ البشرة
بالإشراق من الداخل إلى الخارج.

If you're here, it means you care deeply about your skin,
and you're looking for deeper understanding and real support.

The skin, to me, is not just a surface to treat.
It is a mirror reflecting what is happening inside.

I believe true healing begins with the nervous system,
with quality sleep, balanced digestion, and a gentle
relationship with ourselves and our bodies.

In this guide, I'm sharing what I've learned,
what has helped me, and what I've seen make
a real difference at the root.

These are not quick fixes, but simple steps
that bring you back to safety and support your
body in doing what it was designed to do.

When the body feels safe, healing begins.
And when we support it in a safe, intentional,
and consistent way, the skin begins to glow
from within.

مع الحب دائماً،
عائشة

With love always,
Aisha

هل جهازك العصبي متعب؟

Is Your Nervous System Asking For Help?

ضعي علامة ✓ بجانب ما ينطبق عليك.
Check the signs that you relate to.

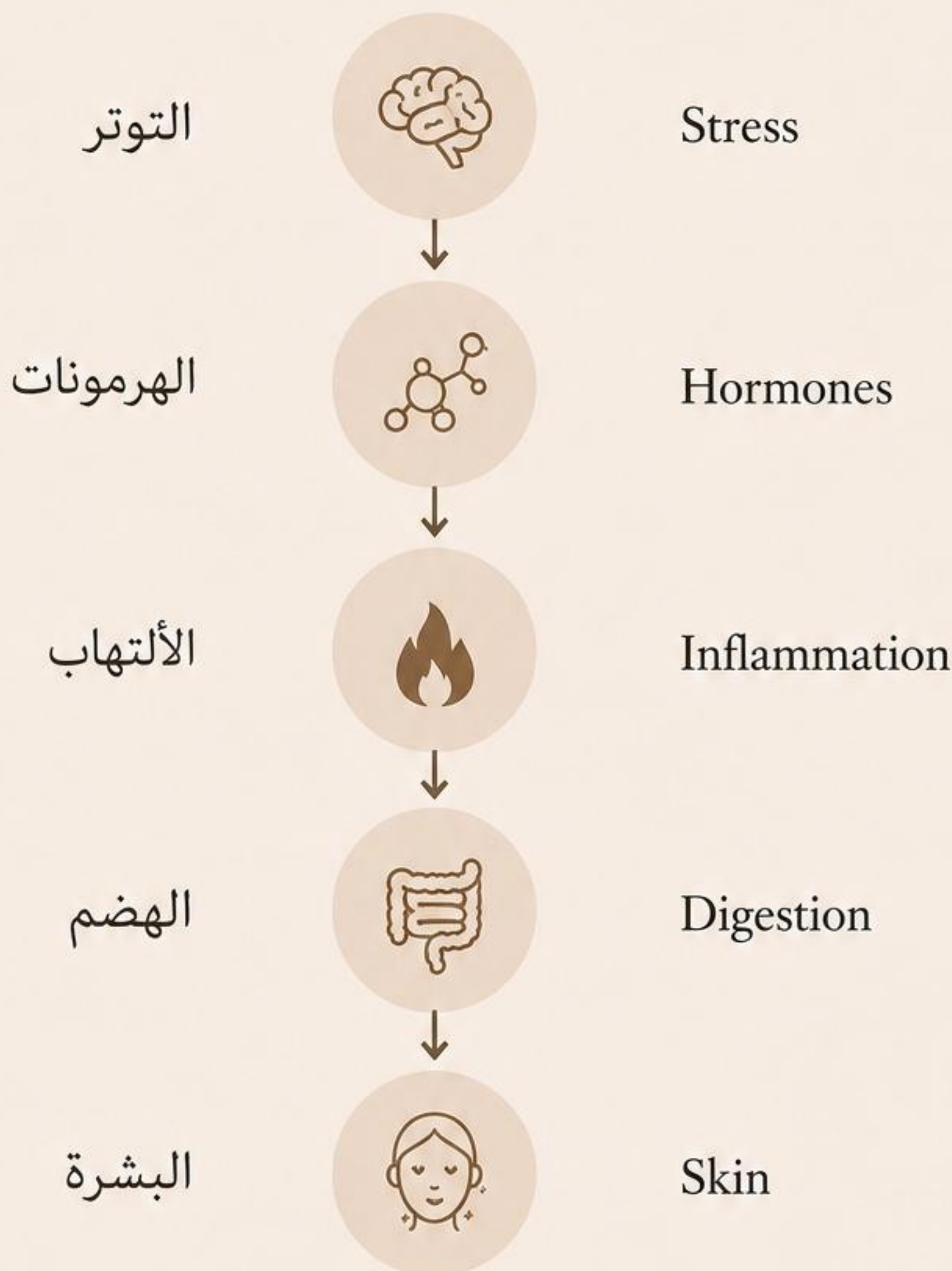
	Trouble sleeping	صعوبة في النوم	☐
	Overthinking	التفكير الزائد	☐
	Waking up tired	الاستيقاظ متعبة	☐
	Dark circles	هالات داكنة	☐
	Skin sensitivity	حساسية جلدية	☐
	Recurring breakouts	حبوب متكررة	☐
	Digestive issues	مشاكل هضمية	☐
	Always feeling rushed	الشعور بالاستعجال طوال الوقت	☐



هذه العلامات ليست "في رأسك" — إنها إشارات حقيقية من جسمك.
These signs are not "in your head" — they are real signals from your body.

العلاقة الخفية

The Hidden Connection



البشرة ليست المشكلة.
إنها الرسالة الأخيرة لجسم يحاول أن يُسمع.



The skin is not the problem.
It is the final message from a body trying to be heard.

طرق بسيطة لتهدئة الجهاز العصبي

Simple Ways to Regulate the Nervous System

لا تحتاجي لتغيير حياتك بالكامل، فقط ابدئي بخطوات صغيرة.

You don't need to change your entire life,
just start with small steps.



التنفس بعمق

Deep breathing

خذي 5 أنفاس عميقة وبطيئة، أكثر من مرة في اليوم.



المشي في الطبيعة

Nature walks

حتى 15 دقيقة يومياً تساعد على تهدئة التوتر.



التأمل

Meditation

دقائق قليلة من التأمل تعيد ضبط ذهنك وجسمك



الامتنان

Gratitude

اكتبي 3 أشياء أنت ممتنة لها كل يوم.



الكتابة

Journaling

تفريغ ما في ذهنك يقلل التوتر والقلق.



التمدد

Stretching

حركة بسيطة يومياً تساعد على إطلاق التوتر.



شمس الصباح

Morning sunlight

تعرضي للشمس صباحاً لدعم مزاجك وهورمونائك



”عندما تهدئين من الداخل،
يصبح كل شيء في الخارج أكثر توازناً.“

When you calm from within,
everything on the outside becomes more balanced.



أخطاء يومية تُبقي جهازك العصبي في حالة تأهب

Daily Habits That Keep Your Nervous System Stressed

عادة تُبقيك في حالة تأهب
Keeps Your Nervous System Stressed

بدلاً من ذلك
Try This Instead



الاستيقاظ على صوت منبه مزعج
Waking up to a loud alarm



استيقظي مع ضوء الشمس
أو نغمة هادئة
Wake up with sunlight
or a gentle tone



الاستعجال طوال اليوم
Rushing through the day



اتركي وقتاً إضافياً بين المهام
Give yourself extra
time between tasks



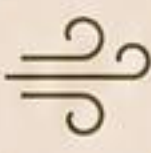
الأكل بسرعة
Eating too quickly



امضغي ببطء وخذي نفساً
قبل كل وجبة
Eat slowly and take a breath
before every meal



التنفس السطحي
Shallow breathing



خذي أنفاساً عميقة
عدة مرات يومياً
Take deep breaths
several times a day



البدء بالهاتف
فور الاستيقاظ
Checking your phone
immediately



ابدئي يومك بنفسك
قبل العالم الخارجي
Start your day with yourself
before the outside world



السهر وقلة النوم
Not getting
enough sleep



امنحي جسمك وقتاً
كافياً للراحة
Give your body enough
time to rest



تجاهل احتياجات جسمك
Ignoring your body's
signals



استمعي للتعب قبل أن
يتحول إلى إرهاق
Listen to tiredness before
it turns into burnout



الجهاز العصبي لا يحتاج إلى الكمال.
يحتاج فقط إلى إشارات متكررة بالأمان.



Your nervous system doesn't need perfection.
It simply needs repeated signals of safety.

أدوات أستخدامها يومياً لتنظيم جهازني العصبي

Practices I Use Daily to Regulate My Nervous System



أبدأ يومي بالامتنان

Starting my day with gratitude

الامتنان يساعد الجهاز العصبي على الانتقال من حالة التوتر إلى حالة الأمان ويذكر الجسم بما هو جيد وموجود بالفعل.



ساعات بدون هاتف

Hours without my phone

أمنح عقلي وجهازي العصبي وقتاً للهدوء قبل استقبال العالم الخارجي، وأحرص على قضاء ساعات بدون هاتف صباحاً ومساءً.



يد على القلب ويد على الرحم

One hand on my heart, one hand on my womb

وأتنفس ببطء لأذكر جسدي بأنه آمن.



أتنفس ببطء وعمق كل ساعة

Slow, deep breathing every hour

بضع أنفاس واعية تغير طريقة استجابة الجسم للتوتر.



المشي حافية القدمين يومياً

Walking barefoot daily

للتواصل مع الأرض وتهذئة الجهاز العصبي.



الكتابة

Journaling

أفرغ أفكاري على الورق بدلاً من حملها داخلي.



البحث عن الجمال في الأشياء الصغيرة

Finding beauty in little things

زهرة، غروب، ضحكة، نسمة هواء.



قضاء الوقت مع الحيوانات والطبيعة

Spending time with animals and nature

الطبيعة لا تستعجل، والحيوانات تذكركنا باللحظة الحالية.



الجهاز العصبي يهدأ عندما نبطئ، نتنفس،
ونعود إلى اللحظة الحالية



The nervous system calms when we slow down,
breathe, and return to the present moment.

هل ترغبين في دعم شخصي؟

Ready For Personal Guidance?

بعد سنوات من دراسة البشرة والمكونات
والجسم والجهاز العصبي...
أصبحت أؤمن أن كل شخص يحتاج رحلة مختلفة.
لهذا صممت استشارات Alive Skin لمساعدتك
على فهم بشرتك من الداخل إلى الخارج.

- 🔍 تحليل البشرة
- 📋 تقييم الروتين الحالي
- 👤 ربط البشرة بأسلوب الحياة
- 🧠 دعم الجهاز العصبي
- 💖 خطة شخصية تناسب احتياجاتك
- 🔄 متابعة مستمرة
- 🌿 تحليل المكونات

After years of studying skin, ingredients,
the body, and the nervous system...
I have learned that every person requires
a different approach.

That is why I created Alive Skin Consultations.
A personalized journey to understand your
skin from the inside out.

- 🔍 Skin Analysis
- 📋 Routine Evaluation
- 👤 Lifestyle Connection
- 🧠 Nervous System Support
- 💖 Personalized Guidance
- 🔄 Ongoing Follow-Up
- 🌿 Ingredient Analysis

“
Sometimes your skin
doesn't need another
product...
It needs a deeper
understanding of what
it is trying to tell you.

“
أحياناً لا تحتاج بشرتك
إلى منتج جديد...
بل إلى فهم أعمق لما
تحاول أن تخبرك به.



WhatsApp
+965 55246996



Instagram
@alive.skin

With love, ♥
Aishah Alshatti
ALIVE SKIN COACH