

بيان حقائق

# لا أشعر بنفسي



## الشهادات - التوصيات

أنا كمراقب لنفسي.

أنا مثل أجنبي ، أو من كوكب مختلف.

لدي شعور بأنني خارج جسدي ، في وضع  
الروبوت.

نحن نتحدث عن تعديل الشخصية عندما يكون لدى المرء انطباع بأنني مراقب لنفسي ، عن الانهيار عن أفكارك ، وكونك في طيار تلقائي ، لأننا هناك دون أن نكون هناك 100%. بعض الناس يشعرون بأنهم مراقب خارجي على جسدهم.