



ليلى كحيل

مدرية تطوير ذاتي ومؤلفة بحرينية

بحريني - البحرين

اقرأ المزيد

من هي ليلي كحيل

ليلى كحيل مديرة بحرينية متخصصة في التطوير الذاتي والعلاقات، تركز على مساعدة الأفراد، وخاصة النساء، على الشفاء من الصدمات النفسية من خلال العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، والعلاج الجدلي السلوكي (DBT)، والعلاج بالمشاعر. تستمد كحيل منهجيتها من تجربتها الشخصية، حيث واجهت طفولة صعبة دفعتها إلى رحلة عميقة من التشافي الذاتي، والتي أصبحت حجر الزاوية في عملها لمساعدة الآخرين على تحقيق السلام الداخلي والتوازن. تقدم كحيل محتواها عبر منصات متعددة، بما في ذلك حساباتها النشطة على وسائل التواصل الاجتماعي وموقعها الإلكتروني الرسمي، حيث توفر دورات تدريبية وجلسات استشارية فردية. يتناول محتواها موضوعات متنوعة مثل التشافي من صدمات الطفولة، والتعامل مع الطفل الداخلي، وتوازن طاقة الأنوثة والذكورة، ووضع الحدود الصحية في العلاقات، وفهم الأنماط المتكررة في الحياة. كما ظهرت في عدة لقاءات إعلامية، منها "سوشل بودكاست" و"برنامج سيدتي"، حيث شاركت قصتها ورؤيتها حول أهمية الوعي الذاتي في بناء حياة صحية وسعيدة.

إنجازات ليلي كحيل

ألقت ليلي كحيل كتاباً بعنوان "أنت في حالة طوارئ: انقذ نفسك"، الصادر عن دار ملهمون للنشر والتوزيع. يقدم الكتاب خارطة طريق للوعي الذاتي، مستنداً إلى تجربتها الشخصية لمساعدة القراء على مواجهة صدماتهم الداخلية وبناء نسخة أقوى وأكثر وعياً من أنفسهم. نجحت في بناء حضور مؤثر عبر الإنترنت كمديرة حياة، حيث تقدم دورات متخصصة وجلسات استشارية لمتابعيها. يركز عملها على تمكين النساء من خلال معالجة قضايا عميقة مثل الصدمات، والعلاقات، والاستحقاق الذاتي، مما جعلها مصدراً للدعم والإلهام للكثيرين في المنطقة.