

# كيف تتفصل عن نفسك من المعاناة العاطفية؟



## التقنيات العقلية

- فكر في شيء مضحك  
على سبيل المثال: هدايا تذكارية ، نكتة ، مشهد فيلم
- فئة اللعب  
على سبيل المثال: سرد المدن التي تبدأ بـ B.
- تخيل حماية نفسه من الشر  
على سبيل المثال: بواسطة جدار ، حراس ، قوى
- قم بتوصيل الماضي بالحاضر  
على سبيل المثال: فكر في أعياد الميلاد المتعاقبة

- تقرير  
على سبيل المثال: المكان ، التاريخ ، الوقت ، الاسم الأول ، الاسم الأخير ، الحسد
- صف البيئة  
الأسماء والأشكال والأرقام والألوان ، إلخ.
- اقرأ شيئاً  
قل الجمل أو الكلمات أو الرسائل
- صف النشاط  
في أصغر التفاصيل (ex.cuisinier)
- اقرأ شيء ببطء  
على سبيل المثال: الأبجدية ، الأرقام ، الجملة ، القائمة

## التقنيات الفيزيائية

- لمس أشياء أخرى  
والتفصيل خصائصهم
- اعتمد على أعقابك  
ويشعر بالوزن الذي ينطبق عليه
- السير ببطء  
وفكر في اليمين ، اليسار ، إلخ.
- القفز أو القفز في الموقع  
وشعر الأوزان والحركات والاتصالات
- ضع يديك تحت الماء  
ويشعر أنه يتدفق ، ليس طويلاً

- تمتد بأقوى قدر الإمكان  
الأصابع ، الساقين ، الذراعين ، الرقبة ، إلخ.
- اشعر بالاتصالات بالجسم  
مع الملابس ، الكرسي ، التربة ، إلخ.
- التمسك على كرسيك  
قوي قدر الإمكان
- تشعر بالتنفس  
وكرر كلمة مع كل مصدر إلهام
- لديك عنصر في جيبيك  
المسه ودقق في تفاصيله

## التقنيات العاطفية

- تقرأ لنفسك شيئاً ملهمًا  
مثال: أغنية، قصيدة، اقتباس
- تقول لنفسك أشياء ترفع من تقديرك لذاتك  
مثال: يمكنني التغلب على ذلك، أنا قوي
- تخطط لمكافأة لنفسك  
مثال: شوكولاتة، وجبة لذيذة، استحمام دافئ
- تتصور مستقبلك  
مثال: خروج مخطط له إلى السينما مع صديق

- تقول لنفسك أشياء مطمئنة  
مثال: إنها فترة صعبة، ستمرّ
- تشاهد الصور  
مثال: لأحبائك وأشخاص آخرين ثمينين
- تفكر في مكان آمن  
وصفه بأدق التفاصيل
- تفكر في أمورك المفضلة  
مثال: الألوان، الأطباق، الأعمال الفنية، الفنانين

لزيادة الكفاءة، قم بممارسة الأمور التالية:

بشكل متكرر: كلما تكررت الأمور أكثر، كان ذلك أفضل.  
بسرعة: كلما كان هناك أقل مقدمات، كان ذلك أفضل.  
لفترة طويلة: كلما استمر الأمر لمدة أطول، كان ذلك أفضل.  
بوعي: كلما لوحظت الفوائد بشكل أفضل، كان ذلك أفضل.  
بشكل أصلي: كلما تم تخصيص التقنيات بشكل أكثر شخصية، كان ذلك أفضل.

Source : © Igor Thiriez 

