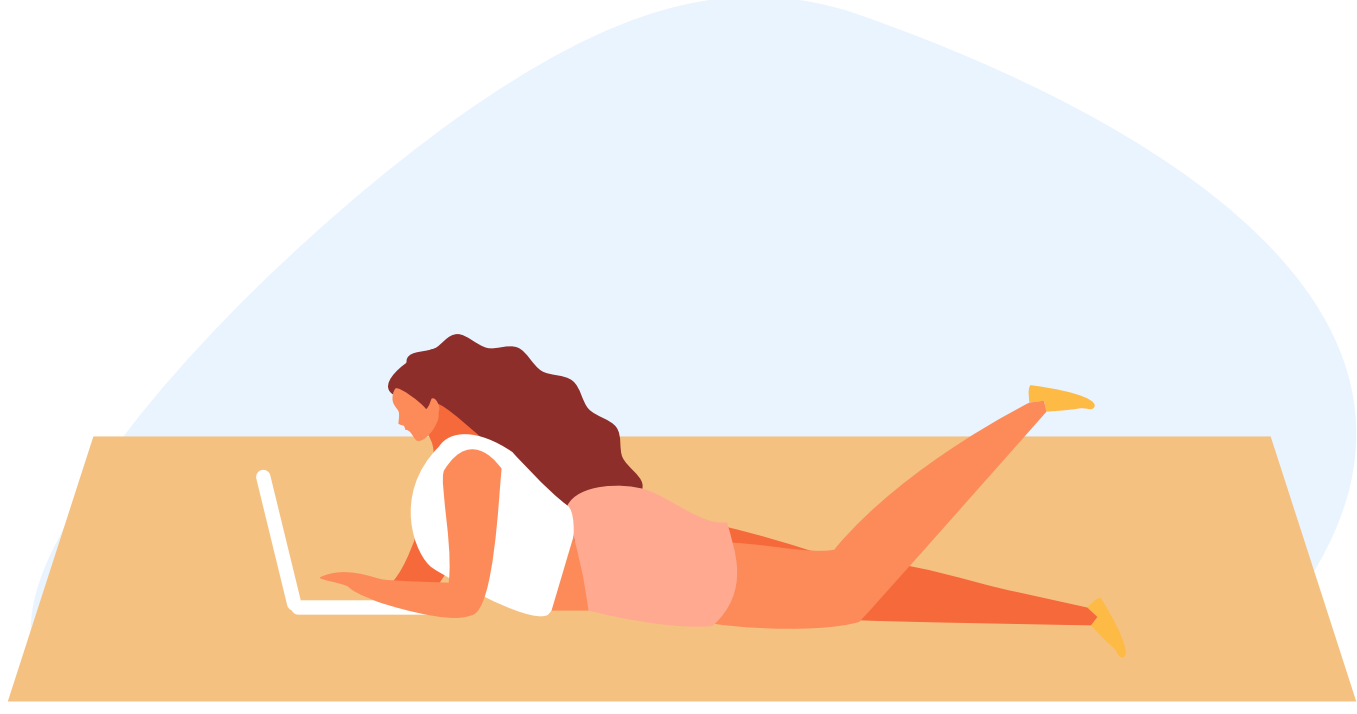


كيف تتفصل عن نفسك من المعاناة العاطفية؟



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 

