



ورقة التمرين

كيف يمكنني إعادة الانضمام؟

1 الوضع المُحفز

2 أخذ استراحة: أتنفس، أستريح، أفكر في مكاني الآمن

3 أراقب أفكاري دون الحكم عليها

4 أهدئ أفكاري

5 أعيد اتصالي بنفسي:

- الحواس الخمسة: 1-2-3-4-5، رائحة، حلوى قوية (راجع المصدر « تمرين الارتقاء بالوعي بالحواس 1-2-3-4-5 »)
- أخفّض درجة الحرارة: أضع ماءً باردًا على يدي، ووجهي، ورقبتي
- أمارس التمرين البدني المكثف
- أقوم بعداد عكسي
- أقوم بنشاط ممتع
- أزيد من تجاربي الحسية: أمسك مكعبات ثلج في يدي

6 أتصل بالآخرين

7 أكتسب مشاعر إيجابية

8 أعتني بنفسي:

- صحتي مُعالجة، نوم كافٍ، تغذية متوازنة، ممارسة النشاط البدني بانتظام، تجنب الإدمان، أشجع نفسي، أوضح قيمي