

ورقة التمرين

تمرين التثبيت 1-2-3-4-5



التثبيت هو تقنية تمكننا من توجيه أنفسنا هنا والآن، وإعادتنا إلى الحاضر. يمكن أن يكون هذا التمرين مفيداً عندما تشعر بالغمر أو بالقلق أو بانعزالك عن البيئة المحيطة بك. تمرين 1-2-3-4-5 هو تمرين للوعي بخمسة من حواسنا ويمكن أن يكون أداة مفيدة لمواجهة الأوقات الصعبة.

كيف أفعل ؟

- 1 أصف 5 أشياء أراها حولي.
- 2 أنا أسمى 4 أشياء أشعر بها (« قدمي في الأرض » ، « الهواء في الخياشيم »)
- 3 أسمى 3 أصوات أسمعها الآن (« سيارات خارج »)
- 4 أسمى 2 رائحة أشعر بها (أو رائحة أحبها)
- 5 أسمى شيئاً يعجبني في نفسي.