



ورقة التمرين الانفصال والتمرين

1 حالة تحفيز

2 أنا أخذ قسط من الراحة
أتنفس ، أهدأ ، استرخ ، أفكر في مكاني الآمن

3 ألاحظ أفكاري دون الحكم عليها

4 أرسل أفكاري

5 أنا أعيد تخصيص نفسي:

- 5 حواس: 1-2-3-4-5 ، رائحة ، حلوى قوية
- أخفض درجة حرارة الوجه
- أنا أمارس الرياضة بشكل مكثف
- أنا أعد تنازليا
- أنا أقوم بنشاط
- أزيد من أحاسيسي: أحمل مكعبات الثلج في يدي ، وأشرب الماء البارد جدا ، وأستمع إلى الموسيقى ، بصوت عال جدا ، وأضغط على شيء في يدي

6 أنا أتصل بالآخرين

7 أتراكم المشاعر الإيجابية

8 أنا أعتني بنفسني

- صحة أنيقة
- نوم كاف
- نظام غذائي متوازن
- ممارسة بدنية منتظمة
- إدمان الطراء
- أشجع نفسي
- أوضح قيمي