



## ورقة التمرين بروتوكول كابوس خطوة بخطوة

### عندما تمنعك كوابيس من النوم

1 للتأكد من أنك مستعد للعمل على تغيير الكوابيس، مارس الاسترخاء والتأمل.

قم بالاسترخاء التدريجي ، وسهولة التنفس ، و/أو تمارين الروح المستنيرة ؛ استمع إلى الموسيقى أو الصور الموجهة ؛ مراجعة مهارات البقاء على قيد الحياة في حالة حدوث أزمة تحمل الضيق.

2 اختر كابوساً متكرراً تريد العمل عليه.

سيكون كابوسك المستهدف. اختر كابوساً يمكنك إدارته الآن. ضع كوابيساً مؤلمة جانباً حتى تكون جاهزاً للعمل بها - وإلا ، إذا كنت تستهدف كابوساً مؤلماً ، قفز 3.

3 اكتب هدفك الكابوس.

قم بتضمين الأوصاف الحسية (الرؤى ، الروائح ، الأصوات ، الأذواق ، إلخ). دمج أيضاً كل الأفكار والعواطف والتأكيدات المتعلقة بك خلال الحلم.

4 اختر نتيجة مختلفة في الكابوس.

التغيير في الكابوس يجب أن يحدث قبل أن يحدث شيء مؤلم أو سيء لك أو للآخرين. في الواقع، تريد تغييراً يمنع النهاية السيئة المعتادة في الكوابيس. اكتب نهاية تمنحك شعوراً بالسلام عندما تستيقظ.

ملاحظة: يمكن أن يكون التغيير في الكابوس غير عادي ومبالغ فيه (مثل أن تصبح بطل خارق قادراً على الهروب أو صد الاعتداء). قد يتضمن تغيير النهاية تغييراً في الأفكار والمشاعر والتصريحات حول نفسك.

5 اكتب الكابوس الكامل ، وتشمل التغييرات ،

6 كرر واسترخ كل ليلة قبل الذهاب إلى الفراش.  
كرر الكابوس المعدل من خلال تصور الحلم بأكمله ، ويتغير  
وشملت ، كل ليلة ، قبل ممارسة تقنيات الاسترخاء.

7 كرر والاسترخاء خلال اليوم.  
تصور الحلم بأكمله ، وتغيير التغيير وممارسة الاسترخاء أيضاً  
في كثير من الأحيان قدر الإمكان خلال اليوم.

