



ابحث عن هذا  
التمرين على  
الكتاب  
الصدمة: كيف  
تخرج منه؟  
au ?  
éditions de  
boeck sup

Je (ne) prends ma vie en main

## ورقة التمرين العمل على الرفاه الجسدي

فيما يلي أنواع مختلفة من النهج لتعلم الاسترخاء ،  
استرخ و/أو تأمل.

### هل لديك أي فرامل للاسترخاء؟

في الأشخاص المعرضين للصدمة ، الرعب ، هناك أحيانًا الفرامل  
للقيام بهذا العمل من الاسترخاء أو التأمل. من المهم التقييم  
للتأكد من عدم وجود هذا النوع من المخاوف والأفكار:

- أشعر بعدم الارتياح عندما أفكر في أن أفعل شيئًا جيدًا لنفسي.
- إذا قررت أن أسترخي، سأبدأ في تجديد ذكريات مؤلمة، لأنني لن أكون قادرًا على السيطرة.
- أشعر بالقلق في كل مرة أحاول الاسترخاء، لأنني لا أستطيع القيام بذلك...
- الحزن ينتابني فور محاولتي الاسترخاء...
- أشعر بالذنب أكثر عندما أحاول الاسترخاء بدلاً من العمل أو أن أكون فعالًا.
- الحزن ينتابني فور محاولتي الاسترخاء...
- 

إذا كان لديك بعض هذه الأفكار ، فلا تتردد في استكشاف اللعبة « أنا في حالة صدمة ،  
صدمة » و « لقد غزت من العواطف ». يمكنك أيضًا الحصول على مساعدة من قبل المعالج.

