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

بيان حقائق

تحديد المحفزات

في كثير من الحالات ، تكون الذكريات المؤلمة إعادة تنشيطها عن طريق التحفيز ، الزناد.
كلما اكتشفتهم أكثر ، كلما عرفتهم أكثر ، قل احتمال قيامك بذلك كلما فوجئت أكثر ، كلما تمكنت من التعامل معهم وتهدئة نفسك.

الخطوة الأولى هي التعرف بشكل جيد على تلك اللحظات، تلك الحالات، تلك الأفكار التي تعيدك إلى ذكريات الصدمة أو تغمرك بموجات من العواطف السلبية والكثيفة. اراقبوا أنفسكم على مدى عدة أيام، حتى على مدى عدة أسابيع، وقوموا بإعداد قائمة بمشغلاتكم وفقًا للظروف.

قائمة المحفزات الخاصة بي

... مرتبط بالوقت	
... مرتبط بالأماكن	
... مرتبطة بالتصورات البصرية والشمية السمعية	
... مرتبط بالأفكار	
... مرتبط بالآخرين	

اسأل نفسك قليلاً واسأل أحبائك أيضًا. قد تكون قد فعلت الأشياء التي سمحت لك بإدارة هذه المواقف قليلاً.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

بيان حقائق
تحديد المحفزات

ما الذي يعمل على تقليل وزن المحفزات على حياتي ؟

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental