



ورقة التمرين التصرف بناء على محفزاتي

قم بإنشاء قائمة مخصصة لمحفزاتك.
لا تتردد في نسخها على بطاقة صغيرة ستحتفظ بها
أنت أو في مذكرة من هاتفك.

التمييز بين الماضي والحاضر
انغمس في هنا والآن ،
بفضل حواسك ال 5. العب الألعاب
من 7 اختلافات ، بين الوضع
والصدمة من الماضي.

توقع
حاول أن تعد نفسك داخليا لهذه المواجهة
المستقبلية.
طلب المساعدة من أشخاص آخرين ،
مرافقة.
استرخ ، أعد شحن البطاريات مسبقا.

**تصرف في مواجهة هذا الاشتعال
العاطفي**
قدمنا طرقًا مختلفة للتصرف أمام
المشاعر غير سارة،
وهذا ينطبق أيضاً على إعادة
التفعيل.
هناك خيارات متاحة لك!

احذفهم ، وتجنبهم
يجب أن يكون هذا الحل مؤقتًا ،
لكنه مفيد في البداية.

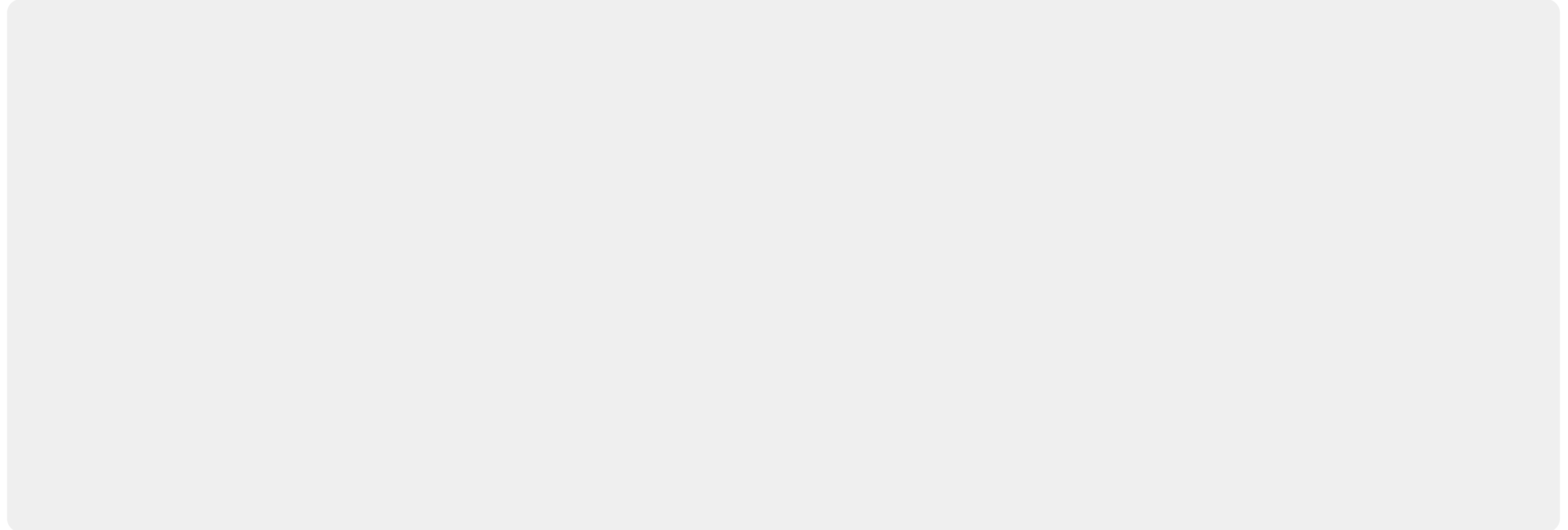
**استخرجوا جهاز التحكم الخاص بكم
السحري**
بعض المرضى يتصورون أن لديهم
جهاز تحكم سحري يمكنهم من إيقاف
الزمن، تعديله، أو تسريع تجلي
الذكريات.

ابتعد
اتخذ مسافة مناسبة وتخيل
نفسك تحلق فوق
الوضع، متجهًا نحو مكان آمن
داخلي ومريح، واستخدم
تقنيات
الاسترخاء والتنفس.

استخدم مشغلات إيجابية
وتشمل هذه الصور والعطور والألوان ولمس القماش
والذكريات السعيدة: لدينا جميعًا مشغلات إيجابية تثير
شعورًا بالأمان. فكروا في الاحتفاظ بواحدة معكم لمواجهة
المواقف الحرجة.

مارس خيالك
فكر في كل مرحلة من مراحل الموقف
المحفز ،
وهدوء المشروع والتحكم والإدارة.

«قائمة المهام» الخاصة بي لإدارة محفزاتي



يمكن أن تؤدي هذه المثبرات إلى تدفق الذكريات وأيضاً إلى العواطف الغير مريحة، لذا ستكون لك طرق محددة مفيدة أيضاً في توجيه تلك العواطف هنا.

