

ورقة التمرين

مجلة التجنب والمعاناة



أكمل هذه الورقة مرة واحدة على الأقل في اليوم. سيساعدك ذلك على أن تصبح أكثر وعياً بالتكاليف المتعلقة بتجنب أو التخلص من الأفكار والعواطف المؤلمة. الأفكار والعواطف والأحاسيس والذكريات المؤلمة التي تم تنشيطها اليوم.

ما هي التكاليف من حيث الحيوية والصحة والعلاقات والألم والوقت والطاقة والمال والمآزق...؟	ماذا فعلت للفرار أو تجنبها أو التخلص منها؟	الأفكار والعواطف والأحاسيس والذكريات المؤلمة التي تم تنشيطها اليوم

المصدر: © Russ Harris 2008 www.thehappynessrap.com