



ورقة التمرين

صندوق الموارد

امتدّ أو اجلس على كرسي أو وسادة تأمل

استلق أو اجلس على كرسي أو وسادة للتأمل.
أغلق عينيك وكن على علم بتنفسك.

راقب تنفسك دون محاولة تغييره.
الإحساس بالهواء في الأنف، الرئتين تتوسع وتنكمش، البطن يتوسع وينكمش.

قم بذلك لبضع دقائق.

ثم قم بتوسيع انتباهك إلى جسمك بأكمله. كن على علم بجميع الإحساسات اللطيفة والغير لطيفة دون رفض أيًا منها.

الآن، تخيل شعلة شمعة. تخيل وتأمل في حركتها وتغيرات ألوانها. ثم تخيل أنك تنفخ عليها بلطف جدًا كما لو كنت تنفخ في قشة. قم بذلك خلال 5 تنفسات.

الآن انفخ بشدة مرة واحدة لإطفاء الشمعة.

راقب ألسنة الدخان التي تأخذك إلى مكان جنة. مكان يمثل الأمان والاسترخاء والسكينة بالنسبة لك. خذ وقتًا لرؤية هذا المكان: أصواته وألوانه وروائح.

مع كل تنفسة، يسترخي جسدك أكثر وأكثر في هذا المكان الآمن والهادئ.

ثم ستقوم بإظهار سلالم. هذه السلالم تقودك إلى غرفة سرية. مكانًا سرّيًا حيث يمكنك أن تستعيد قوتك.

انتقل إلى السلم الأول، ثم الثاني، وجسدك يسترخي أكثر وأكثر.

السلم الثالث والرابع، تقترب أكثر وأكثر من مصدر طاقتك.

الخامس، تشعر بالفعل بتجديد الطاقة.

السلام السادسة والسابعة، عقلك يخفف، وتتلاشى القلق والتعب أكثر وأكثر.

الثامن والتاسع، أنت جاهز للاستمتاع بهذه اللحظة.

على السلم العاشر، تدخل إلى غرفتك. قم بإغلاق الباب وراءك.

أنت آمن تمامًا في هذه الغرفة، يمكنك أن تسترخي تمامًا جميع عضلاتك.

في أعماق الغرفة، هناك صندوق. تقترب منه وافتحه. بداخله كل مواردك: نجاحاتك، لحظات سعادتك، صفاتك، وأيضا الأشخاص الذين يدعمونك. نظر جيداً إلى جميع هذه الموارد. مواردك. خذ وقتاً لتشعر بها. إنها تقول لك « نحن هنا، في داخلك، نحن قوتك ولن نتركك تسقط ».

خذ كل الوقت الذي تحتاجه لفعل ذلك.

ثم عندما تكون جاهزاً، ستفتح الباب وتبدأ في صعود السلم. على السلم العاشر، ألق نظرة أخيرة على غرفتك وقل لنفسك أنك يمكنك العودة في أي وقت تشاء. 9، 8، استمر في الاحتفاظ بجميع الإحساسات اللطيفة في جسدك وقلبك. 7، 6، 5، تبتعد الغرفة أكثر وأكثر، وتبدأ في سماع الأصوات من حولك. 4، 3، كن على علم بالأصوات من حولك، وبرائحة الغرفة التي أنت فيها، 2، كن على علم بالإحساس بالاتصال بينك وبين ما يوجد تحتك. 1، افتح عينيك وامتد.