

ورقة التمرين

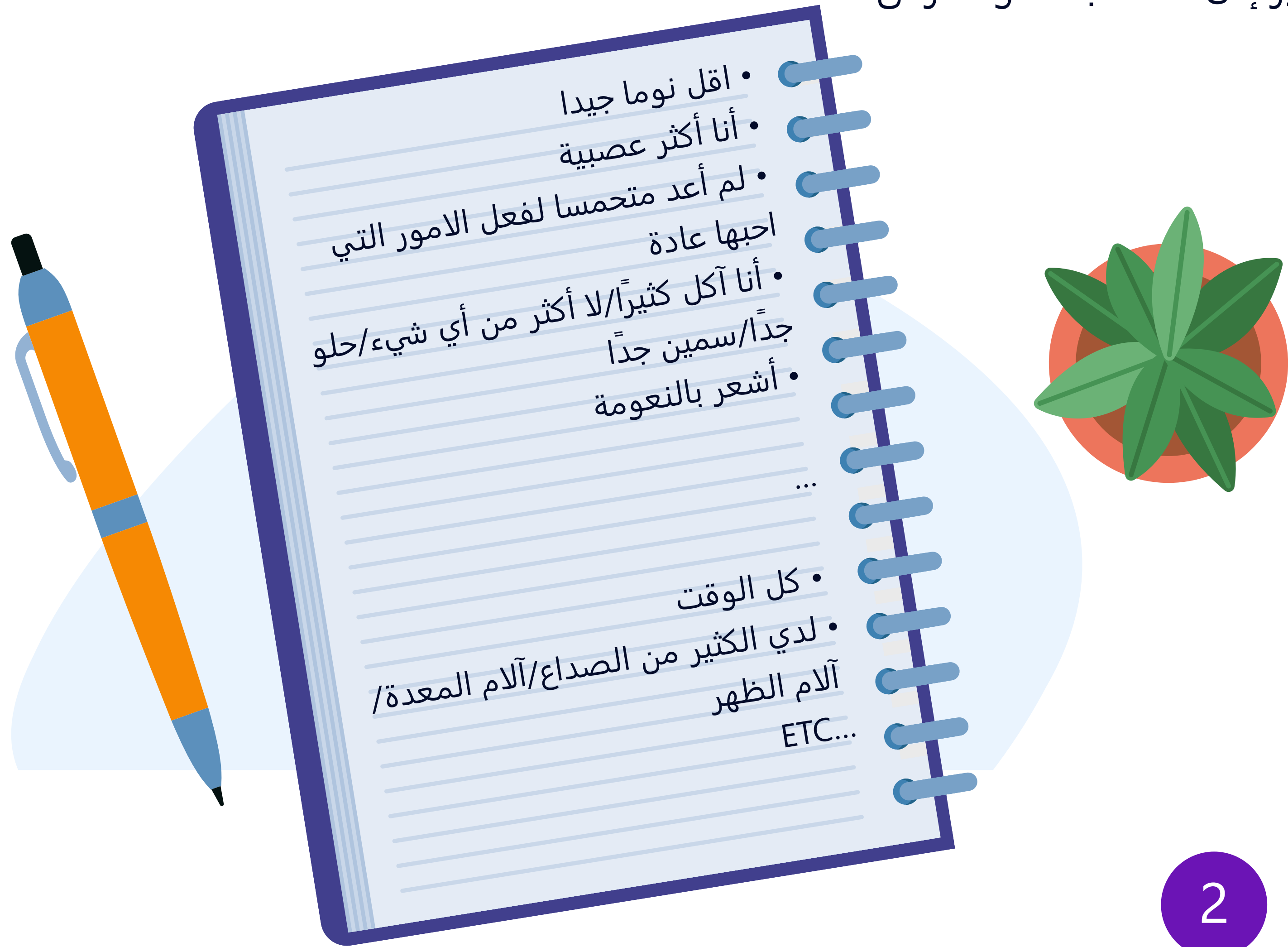
خطة الهجوم المضادة للبراء

مثل أي خطة للهجوم ، فإنه يحدث في عدة مراحل.

المرحلة 1

قم بأخذ لحظة لإعداد قائمة بأعراض الإنذار الخاصة بك. هذه الأعراض يمكن أن تكون جسدية، عاطفية، أو سلوكية، وتشير إلى أنك تتجه نحو الانزلاق...

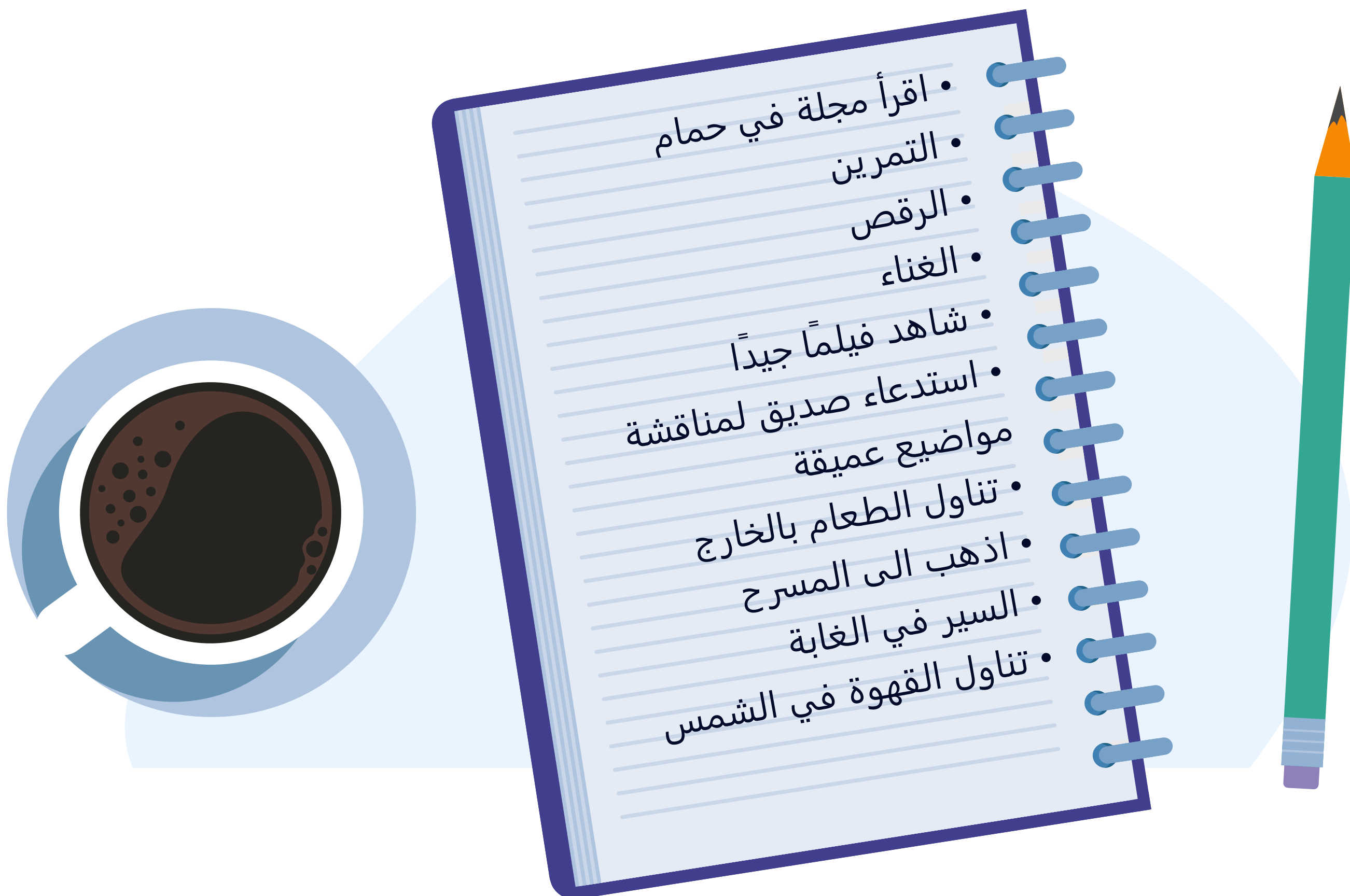
مثال :



المرحلة 2

الآن خذ ورقة أخرى وسرد جميع الأنشطة التي تفعلها سرور. يمكن أن تكون هذه أنشطة تشاركها مع أشخاص آخرين أو أشياء التي تحب أن تفعل وحدها. حاول وضع أكبر قدر ممكن من « الأنشطة الصغيرة ».

مثال :



3 المرحلة

الآن ضع قائمة بالأنشطة التي تمنحك إحساسًا بالإتقان والإنجاز. هذه هي الأنشطة التي قد ترغب في القيام بها أو الأنشطة التي تؤجلها طوال الوقت ؛ الشيء الرئيسي هو الشعور برفاهية معينة من هذا النوع « شيء جيد تم القيام به! ».

مثال :



4 المرحلة

كلما حددت إحدى إشارات الإنذار في قائمتك قمت بإعداد خطة الهجوم:

لمدة أسبوع واحد (أو أسبوعين إذا كان لديك الشجاعة) تذهب كل يوم ابداً بتأمل/استرخاء/تنفس تمرين من اختيارك. بعد ذلك ، ستختار نشاطاً من قائمة المتعة الخاصة بك ونشاط في قائمتك قد أنجزت.

لذلك من المهم أن يكون لديك 10 أنشطة على الأقل في كل قائمة إن أمكن.