ورقة التمرين

أتعامل مع الحالات العاطفية الصعبة

- عندما أجد نفسي/نفسياً مكبلًا/ة بموقف يرتبط بضغط كبير
- عندما أعاني من ألم عاطفي لا يمكن التخلص منه
- عندما أرغب في التصرف وفقاً لمشاعري ولكن هذا سيزيد الأمور تعقيدًا
- عندما أشعر أنني سأفقد السيطرة
- عندما لا يمكنني حل المشكلة فورًا
- في حالة الأزمات، عندما لا يمكنني التفكير...

- أبتعد عن الموقف
- أهدأ اللحظة
- تقنيات التأريخ

(انظر إلى المصدر « التأريخ، كيفية التخلص من الألم العاطفي »)

1 قف

أتوقف؛ أنا لا أتفاعل ، أتوقف. أنا لا أفعل شيئا؛ أقاوم الإلحاح للعمل.

2 أنا آخذ وقت التنفس

آخذ استراحة وأستلهم عميقًا.

3 أغير كيمياء جسدي

أنا أقوم بتخفيض أو زيادة درجة الحرارة حسب الحاجة. يمكنني غسل وجهي بالماء البارد أو الساخن للانتعاش. كما يمكنني وضع الماء البارد أو الساخن على عنقي لتخفيف الحرارة. أحيانًا، أضع كيسًا باردًا على عيني للراحة، أو أضع يدي في حوض ماء بارد. في فصل الشتاء، يمكنني وضع كيس مائي ساخن على جسمي للدفء.

4 أقوم بالتمرين المكثف إذا سمحت لي اللحظة

5 أو أكرس اللحظة وفقًا لاحتياجاتي

أتنفس بعمق ، وأبطئ وتيرتي

6 انا مسترخ

أسترخي العضلات: أقوم بتقوية عضلاتي عند التنفس وأسترخي عند الزفير مع قولي 'استرخي'
(راجع المصدر 'الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون').

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental