



גיליון התעמלות עגינה איך לנתק את עצמך מסבל רגשי?

טכניקות נפשיות

- לחשוב על משהו מצחיק
דוגמה: מזכרת, בדיחה, סצנת קולנוע
- לשחק משחקי קטגוריה
דוגמה: רשום את הערים שמתחילות ב-B
- לדציין הגנה נגד רוע
דוגמה: על ידי קיר, שומרים, סמכויות
- לחבר את העבר להווה
דוגמה: לחשוב על ימי הולדת רצופים

- תיאור המצב
דוגמה: מקום, תאריך, שעה, שם פרטי, שם משפחה, רצון
- תיאור הסביבה
שמות, צורות, מספרים, צבעים וכו'.
- לקרוא משהו
להגיד לעצמו את המשפטים, המילים או האותיות
- תיאור פעילות
בפרטים הקטנים ביותר (לדוגמה: שף במטבח)
- לדקלם משהו לאט
דוגמה: אלף-בית, מספרים, משפט, רשימה

טכניקות פיזיות

- לגעת פריטים נוספים
ולפרט את המאפיינים שלהם
- להיות על עקבים
ולהרגיש את המשקל עליהן
- ללכת לאט
ולחשוב ימין, שמאלה וכו'
- לקפוץ במקום
ולהרגיש משקולות, תנועות ומגעים
- להכניס את הידיים במים
ולהרגיש אותם זורמים, לא יותר מדי זמן

- מתיחות גוף הכי חזקות שאפשר
אצבעות, רגליים, זרועות, צוואר וכו' «.
- להרגיש את קשרי הגוף
עם בגדים, כסא, אדמה וכו'.
- להיאחז בכיסא שלך
הכי חזק שאפשר
- להרגיש את הנשימה שלנו
ולחזור על מילה אחד לכל נשימה
- כאשר פריט נמצא בכיס שלך
לגעת בו ולפרט את מאפייניו

טכניקות רגשיות

לדקלם משהו מעורר השראה
דוגמה: שיר, שירה, ציטוט

לומר לעצמו דברים מחמיאים ומעודדים
דוגמה: אני יכול להתגבר על זה, אני חזק

תכנן תגמול או פרס
דוגמה: שוקולד, ארוחה טובה, אמבטיה חמה

לחשוב על העתיד
דוגמה: לקבוע ללכת לקולנוע עם חבר
ולראות סרט

להגיד לעצמו דברים מרגיעים
דוגמה: זו תקופה קשה, זה יעבור

להסתכל על תמונות
דוגמה: יקיריהם ואנשים יקרים אחרים

לחשוב על מקום בטוח
ולתאר אותו בפרטים הקטנים ביותר

לחשוב על המועדפים שלו
דוגמה: צבעים, כלים, סדרות, אמנים

ליעילות רבה יותר, לתרגל:

לעתים קרובות: ככל שזה חוזר יותר, כך זה עובד טוב יותר.
במהירות: ככל שפחות מקדימים מראש, כך זה עובד טוב יותר.
ארוך: ככל שלוקח זמן, כך זה עובד טוב יותר.
במודעות: ככל שנראה שיש רווחים, כך זה עובד טוב יותר.
מקוריות: ככל שהטכניקות הן אישיות ומקוריות יותר, כך יעבוד טוב יותר.

Source : © Igor Thiriez 

