

גיליון התעמלות איך להתחבר מחדש?



- 1 אירוע מחולל
- 2 אני לוקח הפסקה: אני נושם, אני נרגע, אני חושב על המקום הבטוח שלי
- 3 אני מתבונן במחשבותיי מבלי לשפוט אותן
- 4 אני מרגיע את המחשבות שלי
- 5 אני מעריך את עצמי מחדש:
5- חושים: 1-2-3-4-5, בושם, ממתק חזק
(התבונן במשאב « תרגיל עוגן 1-2-3-4-5 »)
- אני מנמיך את הטמפרטורה: אני מניח מים קרים על הידיים, הפנים ועל הצוואר שלי
- אני עושה פעילות גופנית אינטנסיבית
- אני סופר לאחור
- אני עושה פעילות נעימה עבורי
- אני מגביר את יכולות התחושות שלי: אני מחזיק קוביות קרח ביד
- 6 אני מתחבר לאחרים
- 7 אני צובר רגשות חיוביים
- 8 אני דואג ומטפל בעצמי :
בריאות מוקפדת, שינה מספקת, תזונה מאוזנת,
פעילות גופנית קבועה, הימנעות מסמים, אני מעודד את עצמי,
אני מבהיר את הערכים שלי