

# גיליון התעמלות הבחנה/דיסוציאציה, תרגיל



1 מצב מפעיל

2 אני לוקח הפסקה

אני נושם, אני נרגע, אני משתחרר, אני חושב על המקום אזור הנוחות שלי

3 אני מתבונן במחשבותיי מבלי לשפוט אותן

4 אני מרגיע את מחשבותיי

5 אני מתחבר מחדש

חמישה חושים: 1-2-3-4-5, בושם, ממתק

- אני מוריד את טמפרטורת הפנים

- אני עושה פעילות גופנית אינטנסיבית

- אני סופר לאחור

- אני מבצע תחביב

- אני מגביר את עוצמת התחושות שלי: אני מחזיק קוביות קרח ביד, אני שותה מים

קרים מאוד, אני שומע מוזיקה, מאוד חזקה, אני מחזיק חזק משהו ביד שלי

6 אני מתחבר לאחרים

7 אני צובר רגשות חיוביים

8 אני דואג לעצמי

- בריאות תקינה

- שינה מספקת

- תזונה מאוזנת

- פעילות גופנית

- התמכרות נימנעת

אני מעודד את עצמי

- אני מבהיר את הערכים שלי