



תמצאו את
תרגיל זה
בספר
הטראומה:
איך לצאת
ממנה?
במהדורת
BOECK SUP

גיליון התעמלות לפעול על הרווחה ועל הבריאות הגופנית שלנו

להלן סוגים שונים של גישת לימוד להירגע,
לתת לגוף לנוח, ו/או לעשות מדיטציה.

האם יש לך בלמים או מכשולים בתהליך ההרגעה?

אצל אנשים אשר נחשפו לטראומה, לאירוע אימה, יש לפעמים מחסומים לבצע את התהליך הזה של מדיטציה. חשוב להעלות את מקרים האלה כדי לוודא שאין לך סוג כזה של פחדים, מחשבות:

- אני לא מרגיש בנוח לעשות משהו שיעשה לי טוב
- אם אני אלך לנוח, אני אאבד שליטה ואחווה את הטראומה מחדש.
- אני בלחץ וחרדה ברגע שאני מנסה לנוח, כי אני לא מצליח ...
- עצב שולט בי ברגע שאני נרגע או נח ...
- אני מרגיש אשם עוד יותר כאשר אני מנסה להירגע במקום לעבוד, להיות יעיל.
- עצב שולט בי ברגע שאני נרגע או נח...
-

אם יש לך כמה מהמחשבות האלה, אל תהסס לחקור את החלק « אני בהלם, בטראומה » ו"אני נשלט על ידי הרגשות שלי". אתה יכול גם לקבל סיוע על ידי מטפל או מטפלת

