



גיליון התעמלות אני מנהל מצבים של משבר רגשי

כשאני מוצף ממצב שמלווה בלחץ רב
כשיש לי כאבים רגשיים שלא עוברים
כשאני רוצה לפעול על פי הרגשות שלי אבל זה יחמיר את המצב
כשאני מרגיש אובדן שליטה
כשאני לא יכול לפתור את הבעיה מייד
במקרה של משבר, כשאני לא מסוגל לחשוב ...

- אני תופס מרחק
- אני גורם לרגע להיות עדין יותר
- טכניקות עיגון
(התבונן ב « משאב העיגון », כיצד להתנתק מסבל רגשי)

1 עצור

אני עוצר אני לא מגיב, אני במצב הפסקה, אני לא עוזה כלום, אני מתנגד לכל פעולה אפשרית דחופה.

2 אני לוקח זמן נשימה

אני לוקח הפסקה ונשימה עמוקה

3 אני ימשנה את הכימיה של הגוף שלי

אני מנמיך או מגדיל את החום: לשתוף פנים עם מים קרים או חמים, לשים מים קרים או חמים על הצוואר, להניח משהו קר על העיניים, להטביע את הידיים במים קרים, להניח מקור חם על עצמו.

4 אני מבצע פעילות פיזית קיצונית אם הרגע מאפשר לי כך

5 או שאני מרכז את הרגע על פי הצרכים שלי

אני נושם עמיק ומאט את הקצב שלי

6 אני משתחרר ונח

אני משחרר את השרירים שלי: אני מכווץ ומשחרר אותם בעת שלבי הנשימה ואומר לעצמי "שחרר" (להסתכל למשאב "הרפיה מתמשכת של יאקובסון")