

# هل تشعر بالإرهاق؟

جرب هذا التمرين السريع للتأريض

تمرين التأريض طريقة يمكنك من إعادة نفسك إلى اللحظة الحالية.

يمكن عمل هذه التمارين في أي وقت أو مكان، دون أن يعلم أحد ما تفعل.

لا تقلق بشأن محاولة "فهم القيام بذلك على نحو صحيح". فقط ركز على اتباع هذه الأفكار بالطرق الأكثر إفادة لك. لا تنزعج من نفسك إذا استغرق الأمر بعض الوقت حتى 'تتجح' - فهذا أمر طبيعي

# اندفاعات حسية سريعة

قم بتشغيل الموسيقى  
الصاخبة (المحفزة).



شم رائحة قوية - زيت  
النعناع، القهوة القوية، TCP.



اشرب شيئاً  
بارداً

ضع شريطاً مطاطياً حول  
معصمك وقم بتحريكه

قم بغسل وجهك بالماء  
البارد

خذ حماماً ساخناً



تذكر أنه لا بأس في البكاء، الشعور بالإرهاق، الشعور بالغضب أو الشعور بالألم العميق. هذه المشاعر ليست لطيفة، خاصة عندما تواجهها كثيراً. لكنها جزء منك، لأنك إنسان. حاول ألا تشعر بالإحباط من نفسك بسبب شعورك بهذه الطريقة لأن ما تشعر به أمر طبيعي وصحي.