

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 'تنجح' - فهذا أمر طبيعي



توقف

توقف توقف! في اللحظة الأولى التي تلاحظ فيها أنك مستاء، لا تفعل شيئا. قد تحاول عواطفك أن تجعلك تفعل شيئا ما. فقط توقف!

ابتعد ابتعد عن الموقف المزعج.

راقب راقب ما يجري. ما الذي يثير ردة فعلك؟ بمّ تشعر؟

تابع بانتباه ماذا تريد أن تفعل بعد ذلك؟ ماذا تريد أن تكون النتيجة؟ هل هذه هي أفضل طريقة للحصول على هذه النتيجة؟

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