

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



تخيل مكان آمن

تخيل مكانا تشعر فيه بالأمان - يمكن أن يكون مكانا كنت فيه في الماضي، أو شاهدته في فيلم أو في صورة. تخيل هذا المكان في رأسك.

هل هناك أي أصوات قريبة أو بعيدة؟ هل أنت في الخارج؟ هل يمكنك سماع أصوات الطبيعة؟ الماء؟ صوت الريح؟ الطيور تغني؟ الموسيقى؟

هل تشم أي رائحة؟ العشب المقصوص حديثًا؟ الأعشاب البحرية؟ روائح الطعام لطيفة؟

هل يمكنك الشعور بالشمس على بشرتك؟ أو العشب في أصابع قدميك؟

ما الذي يمكنك أن تراه؟ الشمس؟ السماء الزرقاء؟
اسمح لنفسك بالاستمتاع بالأحاسيس الجميلة لوجودك في هذا المكان. يمكنك
المجيء إلى هنا في أفكارك وقتما تشاء.

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