

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



التمارين الموقوتة

أسلوب الثواني العشر

قم بالتصفيق بيديك بأعلى صوت ممكن ولاحظ ما تشعر بهما بعد ذلك.

اضغط بكعب قدمك على الأرض واشعر بالشد.

قم بتمارين الإطالة أطول فترة ممكنة، مد ذراعيك فوق رأسك لمدة 3 ثوان، ثم استرخ.

أسلوب الدقيقة الواحدة

تفحص محيطك، ثم سم 10 أشياء بإمكانك رؤيتها، وفكر في تفاصيل كل منها (على سبيل المثال ، بإمكانني رؤية كوب - يبدو ثقيلًا؛ أستطيع أن أرى فرشاة شعر - إنها خضراء اللون).

تفحص نبض معصمك أو رقبتك، وعد دقائق قلبك لمدة دقيقة.

اسأل نفسك أسئلة بهدف تصفية ذهنك والتركيز على مكانك واللحظة الحالية، مثل: أين أنا؟ ما هو تاريخ اليوم؟ كم أبلغ من العمر؟ أين أعيش؟

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.