

خطوة سهلة لتهدئة مشاعرك

صفّ مشاعرك

لاحظ الأحاسيس البدنية التي تشعر بها وحاول تسمية ما ينتابك من شعور أو مشاعر. لا تكن قاسياً في حكمك على نفسك - فأنت لا تحكم على مشاعرك إذا كانت "جيدة" أم "سيئة"، بل تقوم بمجرد الإقرار بوجودها، لكي تفعل شيئاً يساعد على خفض حدّتها.



thiswayup.org.au



خطوة سهلة لتهدئة مشاعرك

مارس التنفّس "البطني" لعدة مرات

ضع يدك على بطنك وتنفّس ببطء لعدة مرات بحيث تلاحظ بطنك يرتفع ويهبط عوضاً عن الجزء العلوي من صدرك. عدّ إلى ٣ ببطء عند الشهيق، ثم اكبح نفّسك لثانية واحدة، وبعدها قم بالزفير ببطء وبصورة كاملة، لحين ارتخاء كتفيك وهبوطهما لتخفيف التوتر.

thiswayup.org.au



خطوة سهلة لتهدئة مشاعرك

تفقد أفكارك

اسأل نفسك:

”هل تسبب لي الطريقة التي أفكر بها الآن شعوراً بأنني أسوأ حالاً مما يجب؟“

استخدم الخطوات أدناه لمساعدتك على
إعادة صياغة أية مشاعر غير مفيدة:



الخطوة الأولى

صف ما يجري:

ما الذي أشعر به؟ ما
الذي أفكر فيه، أو
أتخيله، أو أتوقعه؟



الخطوة الثانية

تأمل أفكارك:

هل تسبب لي الطريقة
التي أنظر بها إلى
الوضع شعوراً بأنني
أسوأ حالاً مما يجب؟



الخطوة الثالثة

واجه أفكارك:

هل ما أفكر به حقيقي؟
هل هو مفيد؟ هل هو
صالح؟



الخطوة الرابعة

وسّع إطار تفكيرك؟

هل توجد طريقة أخرى
يمكنني أن اتطلع
بها إلى هذا الوضع
وتجعلني أشعر بحالة
أفضل؟

اختز الطريقة التي
تستجيب بها:
ما الذي يمكن أن افعله
الآن وسيفيدني في
المستقبل؟



الخطوة الخامسة

اختز الطريقة التي
تستجيب بها:

ما الذي يمكن أن افعله
الآن وسيفيدني في
المستقبل؟



thiswayup.org.au

خطوة سهلة لتهدئة مشاعرك

قاوم حافظ رد الفعل

قد تجعلك المشاعر الجياشة تشعر وكأنك تفعل شيئاً قد تندم عليه لاحقاً. لحسن الحظ لا تقيّد مشاعرنا تصرفاتنا ويزول حافظ رد الفعل إذا تعلمت إدراك مشاعرك وتجاوزها. استخدم التنفس "البطني" لمساعدتك على ذلك.



thiswayup.org.au

خطوة سهلة لتهدئة مشاعرك

اتح المجال لزوال مشاعرك

كلما قلّ تصدّيك أو تجنّبك أو مقاومتك للمشاعر البغيضة، مرّت بسرعة أكبر! تمرّن على إتاحة المجال لمجيء مشاعرك وذهابها من دون التعاطي معها، وذكّر نفسك بأن جميع المشاعر الجياشة تزول في نهاية المطاف.

يمكنك استخدام "التنفس البطني" لإزالة شعور ما من دون الاستجابة له، أو استنباط طريقة رقيقة ولطيفة لتجاوز أية مشاعر لديك.

"أهلاً بك يا صديقي
القديم. شكراً على
مجيئك - أعرف أنك أتيت لسبب
ما، لذا يمكنك البقاء لفترة وجيزة،
لكن إذا لم يكن لديك مانع، أنا
بحاجة للذهاب الآن."

مثلاً: عندما تلاحظ
شعوراً يطغى عليك،
حدّث شعورك قائلاً:

يحتاج الأمر لبعض التمرين، لكن
متى وجدت طريقة تراوغ بها
مشاعرك وتشعر بأنها طبيعية لك،
سوف يصبح الأمر أكثر سهولة!

