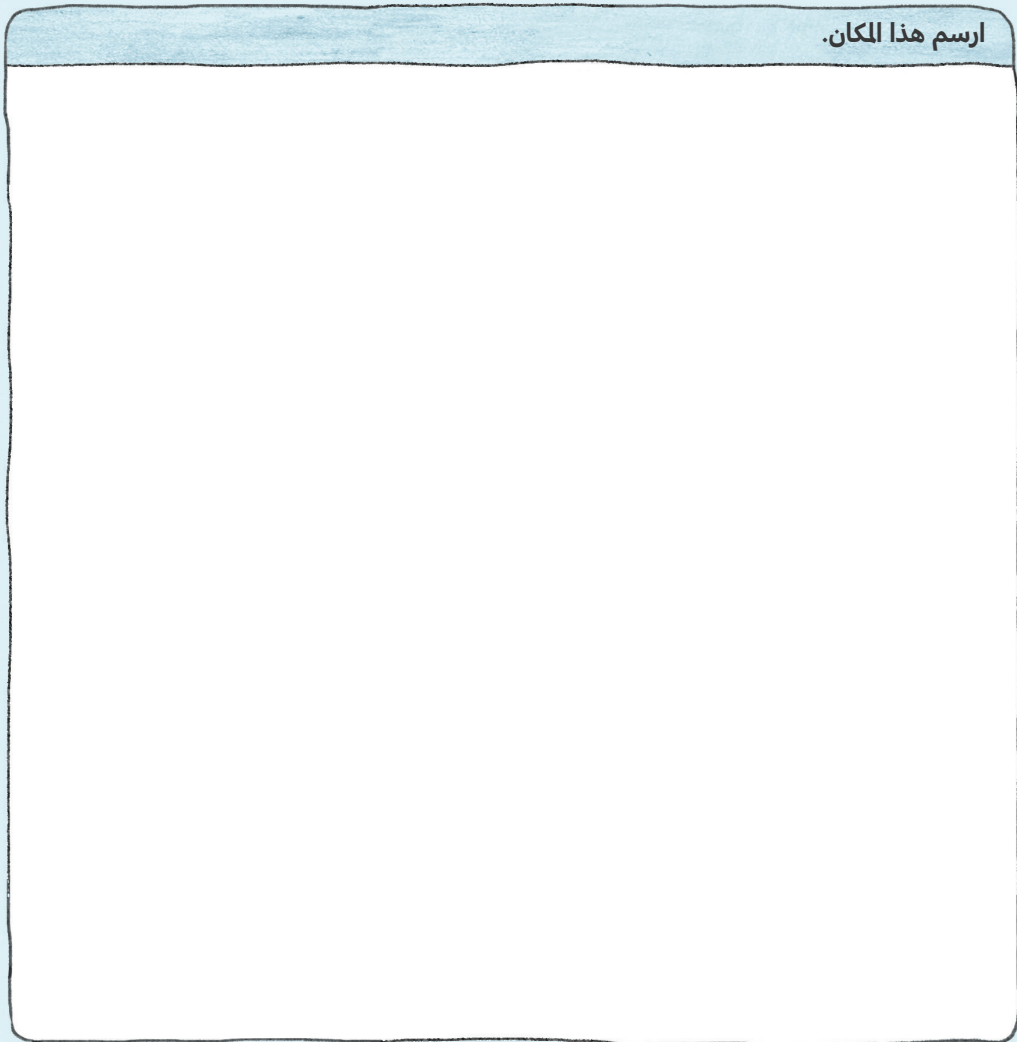


تمرين

من الضروريّ للشخص أن يخصّص وقتًا يذهب في أثناءه إلى مكان يستريح فيه، ويركّز هناك على المكان المحيط.

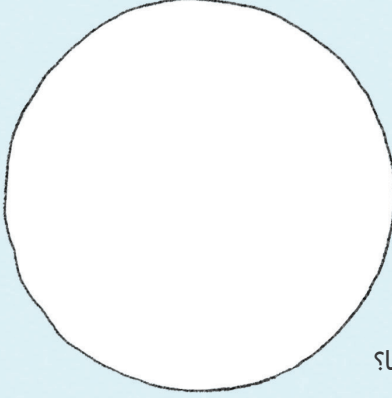
في هذا التمرين، تخيل مكانًا تحبّه (إذا كان من الممكن أن تذهب إليه فذلك أفضل)

ارسم هذا المكان.

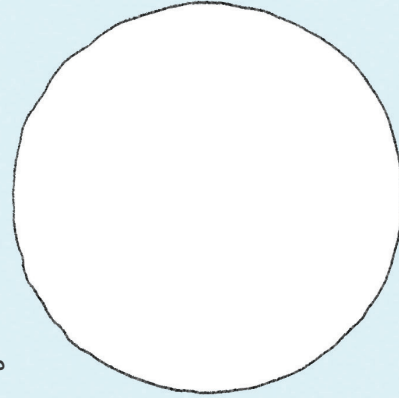


رَكِّزْ عَلَى حَوَاشِكَ.

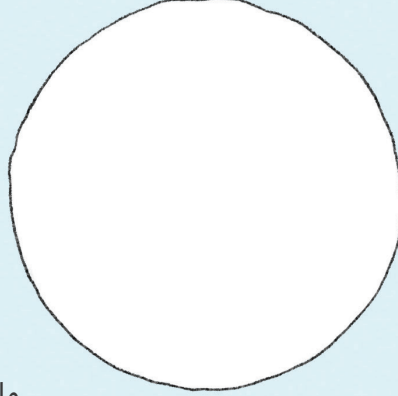
ما الأمور التي تشعر بها جسديًا؟ (برد، هواء،
شمس، استرخاء... (ارسُمها في دائرة).



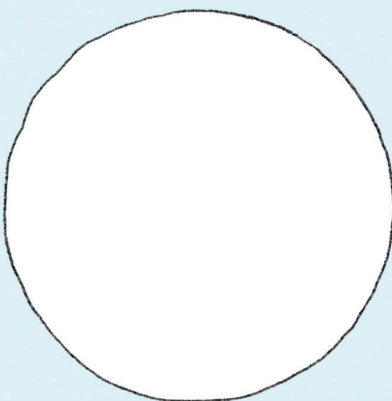
ما الأمور التي تراها؟ (ارسُمها في دائرة).



ما الأصوات التي تسمعها؟
(ارسُمها في دائرة).



ما المشاعر التي تشعر بها؟



ما الأفكار التي تفكر فيها؟

