



اشرب كوبًا كاملاً من الماء. لاحظ كيف يمر الماء من عبر حلقك الى معدتك. ما الذي يتغير داخل جسمك؟



ركز أذنيك وحاول التقاط صوت كل ما تسمعه من حولك. خذ وقتك في الاستماع بعناية لما حولك.

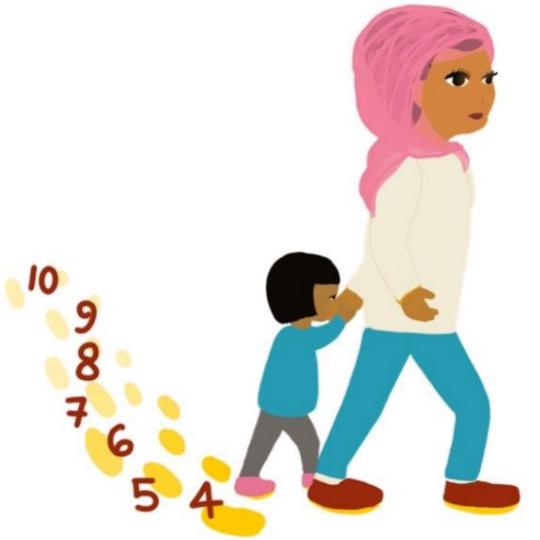


ابحث عن أشياء يكون ملمسها جميلاً. خذ وقتك لتلاحظ كيف يشعرك ملامسة يديك لها. صف ملمس ذلك الشيء لنفسك أو لصديق ما.



استخدم كل قوتك للضغط على الحائط أو على يد شخص تثق به. لاحظ مدى قوتك! عندما تترك الحائط أو يد ذلك الشخص، ما الذي يتغير داخل جسمك؟

الإسعافات الأولية
ضع المكابح على الضغط النفسي.
ما الذي يصلح لك؟



امشي بسرعة أو ببطء حسب رغبتك. لاحظ كيف تلامس قدمك الأرض مع كل خطوة. ثم عد تنازلياً من 20 وأنت تمشي. ما الذي يتغير فيك من الداخل؟



توقف للحظة ولاحظ كيف يلامس جسدك الأرض أو الكرسي أو أي شيء يمكنك لمسه. حافظ على انتباهك هناك للمدة التي ترغب بها.



عد إلى 9 وأنت تتنفس بعمق.
• تنفس وانت تعد الى 3
• احبس أنفاسك وانت تعد الى 6
• اخرج الهواء وانت تعد الى 9.
كرر قدر ما تشاء



اختر لوناً وابحث عن كل شيء من حولك له نفس ذلك اللون. كيف تشعر عيناك بعد ذلك؟



انضم إلينا!
اعرف أكثر:
WWW.CORESZN.COM



انقر هنا لفتح علبة المعدات

CORESZN

COMMUNITY RESILIENCE NETWORK:
PROMOTING MENTAL HEALTH FROM PEER TO PEER