



یک گیلان آب کملان پر را بنو شید
متوجه آن شوید که آب چگونه از گلو تا
معدده شما جریان دارد. چه تغییری داخل
بدن شما پیدا می شود؟



تمرکز خویش را روی تمام آوازها و صدا
های را که در اطراف خود میشنویید بگذارید
چند لحظه دقیقاً گوش کنید. کدام یکی از
این صداها برای شما خوش آیند هستند؟



سطح اشیای را که مورد پسند شما باشند
انتخاب نموده با گرفتن وقت کافی آن را دقیقاً
لمس کنید. برای خود و یا یک دوست
توصیف کنید که چگونه است آیا گرم،
درشت، هموار و یا نرم؟

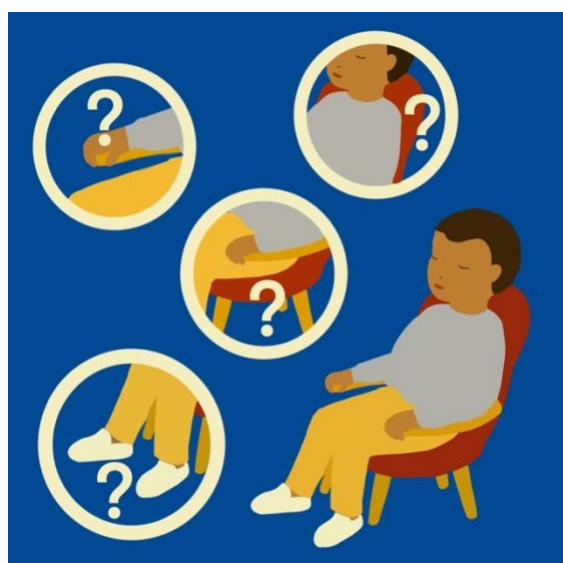


با تمام توان خویش دستان خود را مقابل یک دیوار
و یا یک شخص که به او اعتماد دارید فشار
بیاورید و توجه کنید که چقدر قوی هستید. بعد
دست های خویش را آرام نموده توجه کنید که چه
تغییری در داخل بدن شما می آید؟

FIRST AID
PUT THE BRAKES ON STRESS.
WHAT WORKS FOR YOU?



به همان سرعت که دوست دارید چه آهسته
و چه سریع راه بروید و توجه کنید که چگونه
پا های شما با هر قدم که مگذارید با زمین
ارتباط دارند. سپس از عدد بیست به عقب
بشمارید. چه تغییری در داخل بدن خود متوجه
می شوید؟



چند لحظه خود را متوجه آن کنید که بدن
شما چگونه با زمین، چوکی و با چیزی دیگر
ارتباط دارد. توجه خویش را تا آنقدر می
خواهید در آنجا نگه دارید



هماطور که شما تا عدد ۹ حساب می کنید
نفس عمیق بکشید
نفس کشیدن تا عدد ۳
نفس خود را تا ۶ نگه دارید
و تا ۹ نفس بکشید
تا هر قدر که دوست دارید تکرار نماید



یک رنگ را انتخاب کنید و هر اشیای که
ان رنگ را دارند در اطراف خویش پیدا کنید
و بشمارید. چه تغییرات به چشم های
خویش احساس می نماید؟

JOIN US!
FIND OUT MORE:
WWW.CORESZN.COM

CORESZON
COMMUNITY RESILIENCE NETWORK:
PROMOTING MENTAL HEALTH FROM PEER TO PEER



[CLICK HERE TO OPEN TOOLKIT](#)