



الأيام الأكثر إشراقا

الكتيب الصغير عن أيام أكثر إشراقا

تساعدك الإيجابية على تنمية خاصية الثبات، والتأقلم بشكل أفضل مع التوتر، وأن تصبح أكثر إنتاجية.

فيما يلي بعض التقنيات البسيطة للتدريب على التفكير الإيجابي في الحياة اليومية

تحت رعاية برينغ سبيس



رقم 1 تواصل

إن الأشخاص الذين يشعرون بالتواصل المكثف مع الآخرين يحظون بمستويات أقل من القلق والاكتئاب

تقوية العلاقات

- التفاعل الشخصي المباشر
- اسأل الآخرين ما الذي يطلبونه منك
- بادر بالتواصل مع الآخرين بغرض التلاقي
- اعرّب عن العرفان
- ساند من تحب

المحادثات المفيدة

- ابتسم
- حافظ على التواضع البصري
- نبرة صوت ووضوح جسيدي
- محايد
- استمع بإنصات
- كن متفتحا
- كن صادقا

تساعدك النشاطات الابتكارية على التفتح وتوسعة الأفق نحو الاكتشافات الجديدة، مما ينقلك إلى أماكن وطرق جديدة للتعامل مع العالم.

رقم 2 ابتكر

تعلم أن تكون متفتحا

- تقبل بدلا من أن تنكر وضعك
- اختر أن تتحلى بالتسامح
- ركز على ما يمكنك التأثير عليه
- التدريب سر النجاح - قد يتطلب الأمر أن تكون متفتحا أكثر من مرة!

تعلم الاسترخاء

يتطلب تعلم الاسترخاء التدريب، ولكنه بمرور الزمن يبني على التخلص من التوتر في جسدك، وفي تنقية أفكارك وتحسين حالتك العقلية. يمكن طلب وتنزيل الأقراص والكتيبات المفيدة عن الاسترخاء بالجملة مجاناً من stepsforstress.org إن التأمل وسيلة جيدة للتشجيع بعض الزمن للهدوء والتدبر، وتوجد العديد من التطبيقات المجانية، مثل Insight Timer (متوفر للأندرويد و iOS) التي تساعدك في البداية.

رقم 3
أختر أن
تهدي الإ
يقاع

تساعد تدريبات التنفس العميق على
تخفيض نبض قلبك، وإرخاء
عضلاتك، وتخفيض ضغط دمك،
وزيادة تدفق الدم إلى مخك.

تقنية التنفس المهدئ

- استعد لتكون في أفضل وضع مريح لك
- إذا كنت تجلس أو تقف، اجعل قدميك
منسبطين على الأرض. أيا كان
وضعك، افصل بين قدميك بمسافة
تصل إلى نصف محيط الورك تقريبا.
- اجعل تنفسك ينساب إلى أعماق نطقة
ممكنة من بطنك، ولكن دون أن ترغم
نفسك على ذلك.
- تنفس عبر أنفك وازفر عبر فمك.
- تنفس ببطء وانتظام. يجد
بعض الناس مساعدة بالعد
من واحد إلى خمسة. قد لا
تتمكن من الوصول إلى خمسة
العدد خمسة في البداية.
- بدون أن تتوقف أو تحجز نفسك،
اطلق زفيرك بهدوء. استخدم
العد مرة أخرى من واحد إلى خمسة
إذا كان ذلك مفيدا.
- استمر في التدريب لمدة خمس دقائق.

رقم 4
العطف

تشير الدراسات إلى أن أسلوب الحياة العطف
فة قد يحسن وضعك العاطفي والجسدي.

بوسع الأشخاص الذين يطبقون العطف ذاتيا
أن يتقبلوا أخطائهم ويتجاوزوها ليحاولوا مرة أخرى.

خطوات العناية بالذات

- مارس الرقص
- تنفس
- حسن من نومك
- استمتع بالطبيعة
- ثق بحدسك
- لا تخف من قول "لا"
- كن شفوفا بنفسك
- التركيز على ما
يمكنك التحكم به
- تذكر الأوقات
الطيبة في الماضي

نصائح عملية للتشجيع على الإيجابية

رقم 1
تواصل



حافظ على تواصلك مع
الأسرة والأصدقاء



قل كل شيء مصحوبا
بابتسامة!



التمشي بصحبة كلبك



غادر المنزل وتجول وقابل
الأخرين إذا كان بوسعك

رقم 2
ابتكر



صوّر أجمل لقطات
تجدها في الطبيعة



الغناء أو الرقص على
أغنية محببة سعيدة



احتفظ بمفكرة تتضمن
الأشياء التي تجعلك تبتسم



المشي

نصائح عملية للتشجيع على الإيجابية



اليوغا، التنفس المدروس
أو التأمل



القراءة

رقم 3
اختر أن
تهدي الإي
قاع



صياغة خطط لأداء
أشياء تتطلع إليها



متّع نفسك بشيء تستمتع به
هو لأجلك أنت فقط



مساعدة الآخرين



تدرب على أن تكون
عطوفا بعقلك وجسدك

رقم 4
العطف



التدريب على العناية بالذات.
اعلم بأنك مهم، وبأن مشاركتك
ذات أهمية، وبأنك تحظى
بمحببة الآخرين!



المعانقة!



برينغ سبيس هي خدمة هاتفية مجانية وتحافظ على السرية للأشخاص في أسكتلندا الذين يعانون من انخفاض المعنويات أو التوتر أو القلق.

عندما تتصل ببرينغ سبيس، فإن أحد المستشارين المتخصصين سيجيب على اتصالك.

إذا رغبت بترجم، رجاا اطلب من المستشار الاتصال بخط اللغات، واختر اللغة التي تحتاجها لكي ينضم مترجم شفهي إلى المحادثة.

لست وحدك. الحديث عن مشاعرك هو خطوة إيجابية أولى للحصول على المساعدة. اتصل بالمجان بالرقم

0800 83 85 87

