سريرة SAREERA

سجل تمارين الأحاسيس الجسدية

نسوي التمرين بقصد عشان تطلع الأحاسيس اللي تخوّفك، ونشوف وش يصير فعلًا. لا تستخدم أي سلوك أمان أثناء التمرين.

التمرين	المدة	وش توقعت يصير	قوة الإحساس (٠–١٠)	كم يشبه النوبة (٠–١٠)	كم خفت (٠–١٠)	وش صار فعلًا ووش تعلمت
تنفس سريع (٦٠ ثانية)						
دوران على كرسي (٦٠ ثانية)						
تنفس من شفاط رفيع (٢ دقيقة)						
جري في المكان (٦٠ ثانية)						
هز الرأس يمين ويسار (٣٠ ثانية)						

تذكير

- ابدأ بالتمارين اللي تشبه نوباتك أكثر.
- كمّل المدة كاملة حتى لو حسيت بالإحساس قوي، هذا هو المقصود.
- كرر التمرين في أماكن وأوقات مختلفة.

> مع أمراض القلب أو الربو أو الصرع أو الحمل: لا تبدأ إلا بعد موافقة طبيبك.

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.