

إذا كنت تشعر بالإرهاق من ذكريات الماضي أو القلق، فأنت لست وحدك ...

هذه ردة فعل طبيعية للصدمة.

حاول تسمية ما تشعر به وذكّر نفسك بلطف

"هذا الشعور من الماضي
- أنا بأمان الآن".

يرجى تغيير اتجاهك للقيام بتمرين التواصل مع الحاضر

تقنية الحواس الخمس

phoenix
CENTRE

لمساعدتك في التواصل مع الحاضر

1 شيء
يمكنك
تذوقه



2 شيئان
يمكنك
شمهما



3 أشياء
يمكنك
سماعها

4 أشياء
يمكنك
الإحساس
بها



5 أشياء
يمكنك
رؤيتها