

اگر احساس می‌کنید که خاطرات گذشته یا اضطراب شما را تحت فشار قرار داده‌اند، شما تنها نیستید...

این یک پاسخ طبیعی به تروما است.

سعی کنید احساسی که دارید را بگویید و به آرامی به خودتان
یادآوری کنید.

«این حس متعلق به گذشته است»
- من الان در امانم.

لطفاً برای تمرین اتصال به زمان حال، ورق بزنید

تکنیک حواس پنجگانه

برای کمک به اتصال به زمان حال شما

۱ چیزی که
می‌توانید
بچشید



۲ چیزی که
می‌توانید بو
کنید



۳ چیزی
که می‌توانید
بشنوید



۴ چیزی
که می‌توانید
حس کنید



۵ چیزی که
می‌توانید
ببینید

