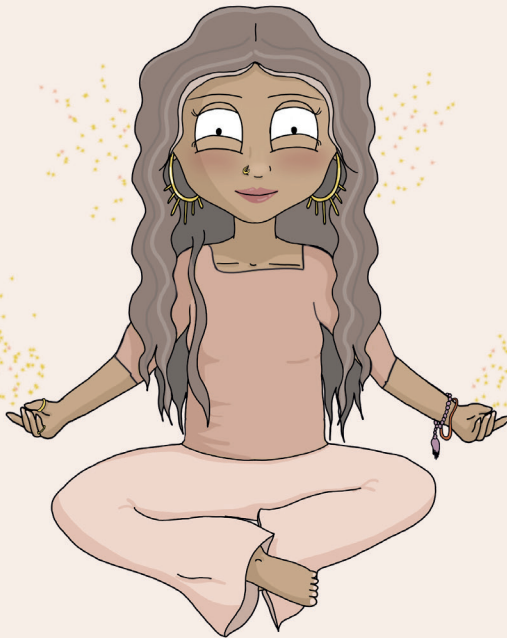


زمینه‌سازی حسی

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که بعضی از کارهایتان را بدون آنکه در موردشان فکر کنید انجام می‌دهید؟ (مثل رانندگی) وقتی تصمیم می‌گیرید از سر کار با ماشین به منزل برگردید انگار ذهن‌تان در حالت خلبان خودکار است و خودش مسیر را طی می‌کند بدون آنکه لازم باشد شما به آن فکر کنید. شما می‌توانید با تمرین زمینه‌سازی حسی در طول روز حواس‌تان را تقویت کنید و از این روش سیستم عصبی‌تان را برنامه‌ریزی کنید.



در اینجا پنج راه برای تقویت حواس و جهود دارد:

۱. **دیدن:** به اطراف نگاه کنید و به سه چیز سبزرنگ دقت کنید. سپس دور آن‌ها دایره‌های درخشان را تصور کنید.

۲. **شنیدن:** چشمان خود را ببندید و به سه صدایی که در اطراف خود می‌شنوید توجه کنید. بعد آن‌ها را نام ببرید.

۳. **لمس کردن:** سه چیز را در اطراف‌تان لمس کنید. می‌توانید از اعضای بدن‌تان هم استفاده کنید.

۴. **بوییدن:** به بوهایی که از اطراف به مشام‌تان می‌رسد دقت کنید. یا حرکت کنید و سه چیز را برای بو کردن پیدا کنید.

۵. **چشیدن:** ببینید آیا می‌توانید مزه‌های ماندگاری را در دهان خود حس کنید. همچنین می‌توانید چیزی برای خوردن آماده کنید و ابتدا یک لقمه آهسته و آگاهانه بخورید و طعم‌ها را برای خود توصیف کنید.

۵-۴-۳-۲-۱

این ابزار به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را با «شمارش معکوس برای آرامش» آرام کنید.

این تمرین تمرکز بر توجه است:

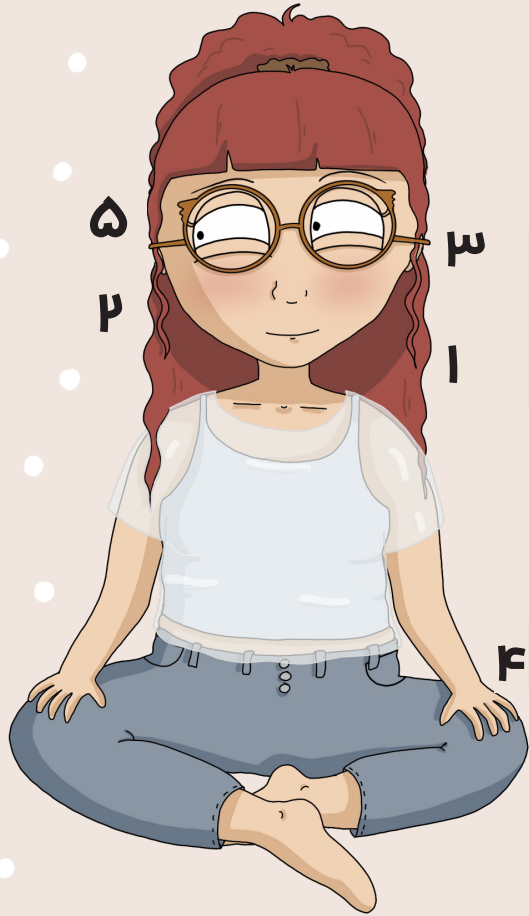
🌸 پنج چیز که می‌توانید ببینید (به دنبال بافت‌های جالب، جزئیات ریز با الگوهای نور یا رنگ باشید).

🌸 چهار چیزی که می‌توانید احساس کنید (به احساسات فیزیکی توجه کنید یا در فضای خود حرکت کنید و چهار چیز را لمس کنید).

🌸 سه چیزی را که می‌توانید بشنوید.

🌸 دو چیزی را که می‌توانید بو کنید.






🌸 یک چیزی را که می‌توانید بچشید.

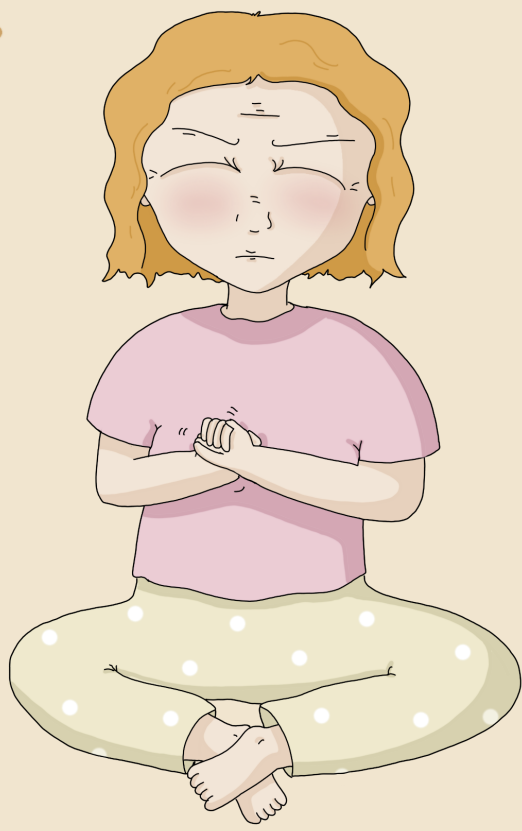


زره خود را رها کنید

آرام سازی عضلانی ایزومتریک تفاوت بین تنش و آرامش را به شما می آموزد. زمانی که احساس استرس یا اضطراب می کنید این تمرین را انجام دهید. هر گروه از عضلات را به مدت ۷ ثانیه منقبض نگه دارید و سپس رها کنید. اجازه دهید احساس سنگینی کند. سپس تجسم کنید عضلات تان نرم و راحت می شوند. وقتی ماهیچه های خود را شل می کنید از کلماتی مانند (رها کن) یا (آرام شدی) استفاده کنید.

مناطق انتخابی برای رفع تنش

- می توانید روی صندلی یا روی زمین بنشینید خود را به سمت پایین بکشید. در بازوها و شانه های خود احساس تنش کنید و آن را ۷ ثانیه منقبض کنید و سپس رها کنید. 
- تمام ماهیچه های صورت خود را منقبض کنید و ۷ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. 
- سینه ها و شکم خود را منقبض کنید و ۷ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. 
- ماهیچه های باسن را منقبض کنید. ۷ ثانیه نگه دارید و سپس آن را رها کنید. 
- پاهای خود را خم کنید و تمام عضلاتش را منقبض کنید ۷ ثانیه نگه دارد و سپس رها کنید. 



آرامش کامل بدن

این تمرین آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی راهی عالی برای آرام کردن کل بدن و فرستادن شما به خواب است. آن را در رختخواب امتحان کنید.

تمرین را به این شکل انجام دهید:

۱. در جایی راحت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.
۲. در هر ناحیه از بدن خود حرکت کنید. از پاهای خود شروع کنید. هر گروه از عضلات را به مدت ۷ ثانیه منقبض کنید و سپس آن را رها و کاملاً شل کنید.
۳. به احساس هر ناحیه پس از رها شدن تنش توجه کنید. آیا احساس سنگینی، آرامش و یا (کوفتگی) زمین خوردن دارید؟

۴. ترتیب حرکت‌ها:

پاها ← ساق پا ← ران‌ها ← لگن ← شکم ← سینه ← شانه‌ها ←
بازوها ← گردن ← فک (دهان را کاملاً باز کنید) چشم‌ها (محکم ببندید و
بعد رها کنید) وکل عضلات صورت سپس آرامش را در تمام بدن خود انتشار
دهید، پایتان را حرکت دهید و از تمرین خارج شوید.

