

این شکلی با من حرف می‌زند که:



وقتی خسته‌ام، خمیازه می‌کشم،



شکمم قاروقور می‌کند  
یعنی که گرسنه‌ام،



و گاهی موهای تنم سیخ می‌شود  
تا به من بگوید سردم است.

این اتفاق‌ها خودبه‌خود می‌افتند، بدون این‌که کاری انجام بدهم.  
حتی ممکن است متوجه آن‌ها نشوم، اما می‌توانم از این به بعد  
بیش‌تر به بدنم توجه کنم؛ این کار را تو هم می‌توانی انجام بدهی.

**بیا تمرین کنیم** از نزدیک و با دقت به کف دست نگاه کن. خط‌های کف

دستت را به نرمی با انگشتت دنبال کن. حالا دستت را عوض کن و آن



بعضی وقت‌ها هم که ناراحتم، می‌توانم با گوش دادن به صدای بدنم بفهمم به چه چیزی احتیاج دارم؛ مثلاً می‌توانم به نفس کشیدنم، ضربان قلبم، حرارت پوستم یا هر حالت دیگری که بدنم دارد، توجه کنم.

این‌که گرسنه‌ام یا تشنه؟ خسته‌ام یا پرنرژی؟ شکمم سفت و سخت است یا نرم و آرام؟ این‌ها تازه بعضی از سؤال‌هایی است که می‌توانم از خودم بپرسم.

تازه، می‌توانم روی احساساتم اسم بگذارم؛ مثلاً این‌که بازیگوشم یا آرام؟ گیجم یا ناامید؟  
دلخورم یا بداخلاق؟ ممکن است احساسات مختلفی داشته باشم و هیچ اشکالی هم ندارد.



# به بدنت گوش کن

این جا حالت‌هایی از بدن نوشته شده که در این کتاب درباره‌ی آن‌ها صحبت کردیم. آیا حالت‌های دیگری هست که بتوانی به این فهرست اضافه کنی؟ الان چه حس‌هایی در بدنت وجود دارد؟

- |   |   |                                       |                                     |
|---|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> مورچه روی بدن!   | <input type="checkbox"/> تمرکز          | <input type="checkbox"/> بغض          | <input type="checkbox"/> عرق کردن   |
| <input type="checkbox"/> تنگی نفس         | <input type="checkbox"/> انرژی زیاد     | <input type="checkbox"/> ضربان قلب    | <input type="checkbox"/> تشنگی      |
| <input type="checkbox"/> سوزش             | <input type="checkbox"/> مورمور شدن!    | <input type="checkbox"/> نرمی         | <input type="checkbox"/> قلقلک      |
| <input type="checkbox"/> بچه‌گربه در شکم! | <input type="checkbox"/> شل و آرام بودن | <input type="checkbox"/> بی‌قراری     | <input type="checkbox"/> وول خوردن! |
| <input type="checkbox"/> آرام و قرار      | <input type="checkbox"/> سفتی           | <input type="checkbox"/> بی‌حرکتی     | <input type="checkbox"/> لرزش       |
| <input type="checkbox"/> خنکی             | <input type="checkbox"/> داغی و گرما    | <input type="checkbox"/> قاروقور شکم! | <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/> پیچ‌وتاب خوردن   | <input type="checkbox"/> گرسنگی         | <input type="checkbox"/> قوی بودن     | <input type="checkbox"/>            |

این جا احساساتی نوشته شده که در این کتاب هم آمده است. آیا احساس دیگری هست که بتوانی به این لیست اضافه کنی؟ الان چه احساسی داری؟

- |                                  |                                    |                                   |                                     |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> لذت     | <input type="checkbox"/> هیجان     | <input type="checkbox"/> اضطراب   | <input type="checkbox"/> امنیت      |
| <input type="checkbox"/> آرامش   | <input type="checkbox"/> ناامیدی   | <input type="checkbox"/> کلافگی   | <input type="checkbox"/> ترس        |
| <input type="checkbox"/> گیجی    | <input type="checkbox"/> بی‌حوصلگی | <input type="checkbox"/> راحتی    | <input type="checkbox"/> مسخره‌بازی |
| <input type="checkbox"/> کنجکاو  | <input type="checkbox"/> خوشحالی   | <input type="checkbox"/> بازیگوشی | <input type="checkbox"/> ناراحتی    |
| <input type="checkbox"/> عصبانیت | <input type="checkbox"/> دلخوری    | <input type="checkbox"/> غرور     | <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/> ناراحتی | <input type="checkbox"/> تنهایی    | <input type="checkbox"/> غم و غصه | <input type="checkbox"/>            |