



احساس نگرانی و اضطراب ممکن است بزرگ و قوی بهنظر برسد
و ناگهان بی خبر پیدایش بشود.
من از این اتفاق خیلی می ترسم.
گاهی این طور بهنظر می آید که هر جایی می روم همراهم است...



من آماده‌ام تا به نشانه‌های نگرانی و اضطراب در بدنم،
توجه کنم.



وقتی در کلاس منتظرم تا نوبتم شود و درس جواب بدhem،
تاب پ قلیم را حس می‌کنم.

من متوجه لرژش آهسته‌ی پاهایم قبل از
سوارشدن به اتوبوس مدرسه می‌شوم.



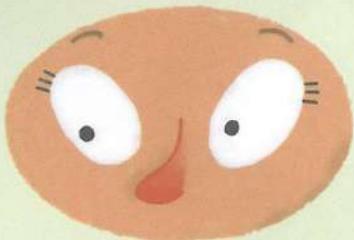
وقتی منتظرم تا دکتر معاينه‌ام کند، به گرفتگی
ماهیچه‌های شانه‌ام توجه می‌کنم.

اما اضطراب، کنترل مرا به دست نمی‌گیرد.



از حواس پنج گانه ات استفاده کن: ۱-۲-۳-۴-۵

به کمک حواست محیط اطراف خود را بررسی کن.



۵ تا از چیزهایی که می بینی، نام ببر.



۴ تا از چیزهایی که لمس می کنی، نام ببر.



۳ تا از چیزهایی که می شنوی، نام ببر.



۲ تا از چیزهایی که استشمam می کنی، نام ببر.



یک چیز که مزه اش را در دهانت حس می کنی، نام ببر.