

العلاج الذاتي عن طريق الحواس - خذ الحواس كعامل مساعد في المواقف المسببة للضيق.

- عندما تتصل بحواسك، فإنك تكون موجوداً بشكل أفضل بحواسك في هذه اللحظة، ويمكن لجسمك أن يسترخي.

تدريبات حول الإدراك :

عُد إلى حواسك مثلاً :

عن طريق الإستماع (الإنصات) إلى ما حولك من أصوات (مثلاً صوت المرور والناس وآلة التكييف في الغرفة).



عن طريق تحسس (لمس) الأشياء من حولك، مثلاً ما هو نوع السطح الذي تتحسسسه (تلمسه) تحت أطراف أصابعك (مثلاً ذراع الكرسي) ماذا تشعر في أجزاء جسمك الأخرى (مسند الكرسي مع ظهرك)، ما تحت قدميك، ماذا تشعر بقوة جاذبية الأرض لجسمك وتقله والحرارة، وما إلى ذلك.



عن طريق شم ما حولك من روائح البيئة، يمكنك أن تستعمل أيضاً رائحة ما تحبها لمساعدتك عند الحاجة، بإصطحابها معك.



عن طريق تذوق شيء ما تحبه، التركيز في حاسة التذوق مع هذا الشيء ومع طعمه.



عن طريق النظر بدقة إلى ما حولك من أشياء وأدوات، ركز نظرك وإنتبه لهذه الأشياء وتفصيلها وأوصافها.

