

## تداوی خود با کمک حواس

در زمان احساس اضطراب، از حواس خود کمک بگیرید

وقتی که بتوانید با حواس خود ارتباط برقرار کنید، می توانید بهتر در این لحظه حاضر باشید و به خود آرامش دهید

## تمرین هوشیاری

مثال این طور در حواس خود توجه کنید

گوش بدهید به آواز های اطراف خود مثال صدای ترافیک، مردم، سیستم تهویه



لمس کردن اشیاء مختلف، مثال احساس کنید سر انگشتان شما چه چیز را احساس می کنند (مثال دسته چوکی)، در دیگر اعضای بدن چه احساس دارید (مثال در کمر خود وقت تکیه کردن به چوکی)، زیر پا های خود، وزن بدن چه احساسی ایجاد می کند، گرما و



بوی کردن عطر ها و بوی های اطراف خود. می توانید یک عطر را که خوش دارید با خود بگیرید و در صورت نیاز از آن کمک بگیرید



چشیدن یک طعم خوب و دقت بالای این طعم و احساس خود



نگاه کردن در اشیاء اطراف خود، دقت کردن در آنها، توجه در جزئیات و خصوصیات این اشیاء

