

صندوق أدوات التعاطف مع الذات

صندوق أدوات التعاطف مع الذات: مجموعة الأدوات الفردية اللازمة لرحلة الحياة

يشكل صندوق أدوات التعاطف (Compassionate Kit) مكاناً خاصاً لوضع التذكارات العاطفية لتتمكن من استخدامها كمورد لتغذيتك طوال رحلة الحياة.

يمكنك استخدام أي حقيبة أو صندوق وتزيينها كما يحلو لك. احتفظ بهذا الصندوق في مكان بارز حيث تراه وتتذكره يومياً.

اجمع الأشياء التي تشكل معنى بالنسبة لك أو الأشياء التي تعرف أنها ستكون مفيدة لك. ستجد أن هذه الأشياء ملهمة ومهدئة وتشعرك بالراحة ومحفزة وتزودك بالثقة والقوة ورباطة الجأش والحكمة.

قد يصاحب بعض الأشياء التي تختارها شعور الحزن لارتباطها بحدث ما أو شخص معين، لذا عليك التفكير فيما إذا كان عليك تضمينها في هذا الصندوق.

إذا لم تتمكن فعلياً من وضع شيء معين في الصندوق، يمكنك استخدام شيء ما يذكر به كصورة.

ستبدأ بصندوق صغير وأشياء قليلة، قد يكون هناك بعض الأشياء التي تعرف فوراً بأنها مناسبة للصندوق، لكنك ستجد أشياء أخرى مناسبة للمجموعة وستضيفها إلى الصندوق تدريجياً بمرور الوقت. اختر الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك – ربما تذكرك بأمور إيجابية أو تمثل شيئاً مهماً أو ملهماً أو محفزاً أو يمنحك القوة بطريقة ما.

حاول تضمين الأشياء الآتية:

- الموسيقى
- الصور
- الروائح
- صورة تذكارية عاطفية (صورة عن النفس أو الغير)
- كتاب، قصيدة، اقتباسات
- رسالة من ذاتك العاطفية
- أشياء ذات معنى
- هوايات
- تذكير بنقاط قوتك
- أشياء تساهم في التهدئة

احتفظ بصندوق أدوات التعاطف في مكان قريب منك، بجوار سريرك مثلاً لتذكير نفسك كل يوم. كما يمكنك استخدام صندوق أدوات التعاطف مع حقيبة الطوارئ/التهدئة أو بدونها، أو يمكنك دمجها معاً.