

أفكار وإجراءات بديلة

٣. إجراءات بديلة	٢. أفكار بديلة	١. أفكار مظلمة أو مؤلمة
<p>ما الذي فعلته في الماضي وقد ساعدني:</p> <p>موارد التأقلم الخاصة بي:</p>	<p>ما سأقول لنفسي (كبدائل معقولة للأفكار المؤلمة):</p>	<p>ما هي الأفكار (كلمات، صور، ذكريات) التي جعلتني أشعر بالضيق؟</p>
		<p>٤. طلب المساعدة (إذا لزم الأمر)</p>
<p>ما الذي سأفعله للمساعدة في تهدئة نفسي:</p>	<p>ما الذي كنت سأفعله لصديق مقرب كان يشعر بهذه الطريقة؟</p>	<p>إذا استمر شعوري بالإرهاق وأصبح خارجًا عن السيطرة، سأصل و / أو أذهب إلى:</p>
<p>عبارات التأقلم، التحدث الإيجابي مع الذات:</p> <p>ما الذي يمكنني فعله خلال العشرين دقيقة القادمة (وأعطيه كامل اهتمامي):</p>	<p>عبارات التأقلم، التحدث الإيجابي مع الذات:</p>	
<p>لمساعدتي على التأقلم، يمكنني القيام بالأشياء لمدة ٢٠ دقيقة في كل مرة. إذا لم يساعد أي شيء، فيمكنني الانتقال إلى الخطوة ٤</p>	<p>ما الذي يمكنني قوله لنفسي ويجعلني أشعر بتحسن ، أو أذكر نفسي بأشياء جيدة عني، وعن حياتي، وعن المستقبل؟</p>	<p>على سبيل المثال صديق / قريب، أخصائي صحة، خط الحوادث والطوارئ، 911</p>