

## الجزء التاسع

اتعلم ازاي ابقى مرتاح



بتحب تعمل ايه عشان ترتاح ...



## تمارين للاسترخاء ( للراحة )



و انت بتعمل الحاجات اللي بتخليك ترتاح ممكن تعمل التمارين دي كمان. هتتعلم ترتاح اكثر و انت بتستعمل التمارين دي لو عملتها كل يوم.

### تمارين للراحة

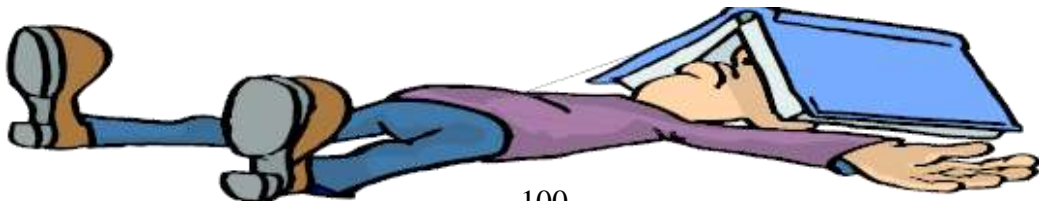
- في اول مره خلي حد يقرالك التمارين دي بصوت هادي لحد ما تحفظهم و تكون عرفت هتعمل ايه. و بعد كده ممكن تسجل لنفسك و انت بتقرا التمارين دي و تسمع اللي سجلته وقت ما تحب تعمل التمرين.
- اقعد لوحدهك 20 دقيقه كل يوم عشان تعمل التمارين دي
- اعمل التمارين دي في نفس الوقت و نفس المكان كل يوم
- قبل ما تبدا .. شيل اي حاجه مزعجه جمبك (مثلا اظفي الراديو و النور العالي) و فك اي حاجه مربوطه جامد (مثلا الحزام و الكرافته و الجزمه)
- مدد علي سرير او كرسي مريح و عنيك مغمضه شويه
- قبل و بعد كل تمرين خد نفس عميق 3 مرات و انت بتقول "مرتاااح"
- كرر كل تمرين مرتين

### التمرين

### المكان

الايدي  
اقفل ايدك علي بعض الكف علي الكف جامد. و افتحهم براحه. لاحظ التغيير من قوة القفل (الشده) لحد ما فتحت واحده واحده. سيبها لحد ما تفك كمان و كمان عشان عضمة ايدك تبقي مريحه اكثر و اكثر

الذراعين	اتني دراعك علي الكوع و المس كتافك بايديك و رجع ايديك مكانها تاني. لاحظ التغيير من الشده للراحه. سييها لحد ما تفك كمان و كمان عشان عضمة دراعك تبقي مريحه اكثر و اكثر
الكتفين	ارفع كتافك لحد و دنك شويه و نزلهم تاني. لاحظ التغيير من الشده للراحه. سييها لحد ما تفك كمان و كمان عشان عضمة كتفك تبقي مريحه اكثر و اكثر
الرجلين	نزل صوابع رجلك لتحت شويه و بعدين رجعم تاني. لاحظ التغيير من الشده للراحه بعضلات رجلك من قدام والراحه ماشيه فيهم وأد ايه هم مرتاحين أكثر وأكثر. طلع صوابع رجلك ل فوق وبعدين راجعم تاني . لاحظ التغيير من الشده للراحه بعضلات رجلك من ورا والراحه ماشيه فيهم وأد ايه هم مرتاحين أكثر وأكثر.
المعده	خد نفس عميق وأكتمه لمدة 3 ثواني ولاحظ عضلات بطنك وأنت بتعمل ده وبعدين طلع النفس من بقتك ببطئ ولاحظ التغيير من شد العضلات للراحه وحس والراحه ماشيه فيهم وأد ايه هم مرتاحين أكثر وأكثر.
الوجه	جز علي سنانك جامد وبعدين ريحهم ولاحظ التغيير في عضلاتهم من الشده في العضلات للراحه وحس والراحه ماشيه فيهم وأد ايه هم مرتاحين أكثر وأكثر. أرفع مناخييرك فوق وسييها ترتاح ولاحظ التغيير في عضلاتها من الشده للراحه وحس والراحه ماشيه فيها وأد ايه هي مرتاحه أكثر وأكثر. غمض عينك جامد وبعدين ريحها ولاحظ التغيير في عضلات العين من الشده في العضلات للراحه وحس والراحه ماشيه وأد ايه عينيك مرتاحه أكثر وأكثر.



<p>كل الجسم</p> <p>دلوقتي بعد ما عملت اللي فات كله حس بكل حته قد ايه هي مرتاحه  ايديك ريحها شويه كمان  ذراعك ريحها كمان شويه  كتافك كمان شوية راحة  رجليك الراحه فيهم أكثر كمان وكمان  بطنك لسه بترتاح شويه كمان  وشك بترتاح أكثر وأكثر</p>	
<p>التنفس</p> <p>خد نفس في عدتين.....واحد.....اتنين  طلعه في تمن عادات  ...واحد....اتنين...تلاته....أربعه....خمسه...سته....سبعه..ثمانيه.  كرر كمان مره... واحد.....اتنين  طلع...واحد....اتنين...تلاته....أربعه....خمسه...سته....سبعه..ثمانيه.  مره كمان  واحد.....اتنين  طلع...واحد....اتنين...تلاته....أربعه....خمسه...سته....سبعه..ثمانيه.</p>	
<p>التخيل</p> <p>تخيل إنك نايم علي شط من الرمل الناعم واشعة الشمس الدافيه بتلمس جسمك  وكل ما أشعة الشمس بتزيد أكثر أنت بتحس إنك مرتاح ومسترخي أكثر وأكثر  وأشعة الشمس بتزيد أكثر وأكثر وأنت بتحس إنك مرتاح ومسترخي أكثر  وأكثر.  وفوقك السما الزرقا الصافيه بلونها الجميل وسحابه صغيره بتمشي فيها وكل  ما بتمشي بعيد في السما أنت مبسوط أكثر ومرتاح أكثر وأكثر.  ولسه بتمشي بعيد أكثر وأكثر وجسمك بتحس قد ايه هو مرتاح أكثر وأكثر.  وكل ما تحس بالشمس أكثر والسحابه بتتحرك أبعد أنت بترتاح أكثر.  فعد 30 ثانيه استمتع بالجو ده وبعدين لما تكون مستعد فتح عينك وأنت  مستعد أنك تكمل باقي يومك وأنت مبسوط ومسترخي.</p>	



في الجدول الجاي حاول تحدد لنفسك مواعيدك اللي هتمارس فيها الاسترخاء خلال الأسبوع الجاي

الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
					9 صباحا
					11 صباحا
					1 مساء
					3 مساء
					5 مساء
					7 مساء
					9 مساء
					11 مساء

أهم أشياء عندي بعد لما أتعلمت إزاي أسترخي هي



- ..... ١
- ..... ٢
- ..... ٣
- ..... ٤