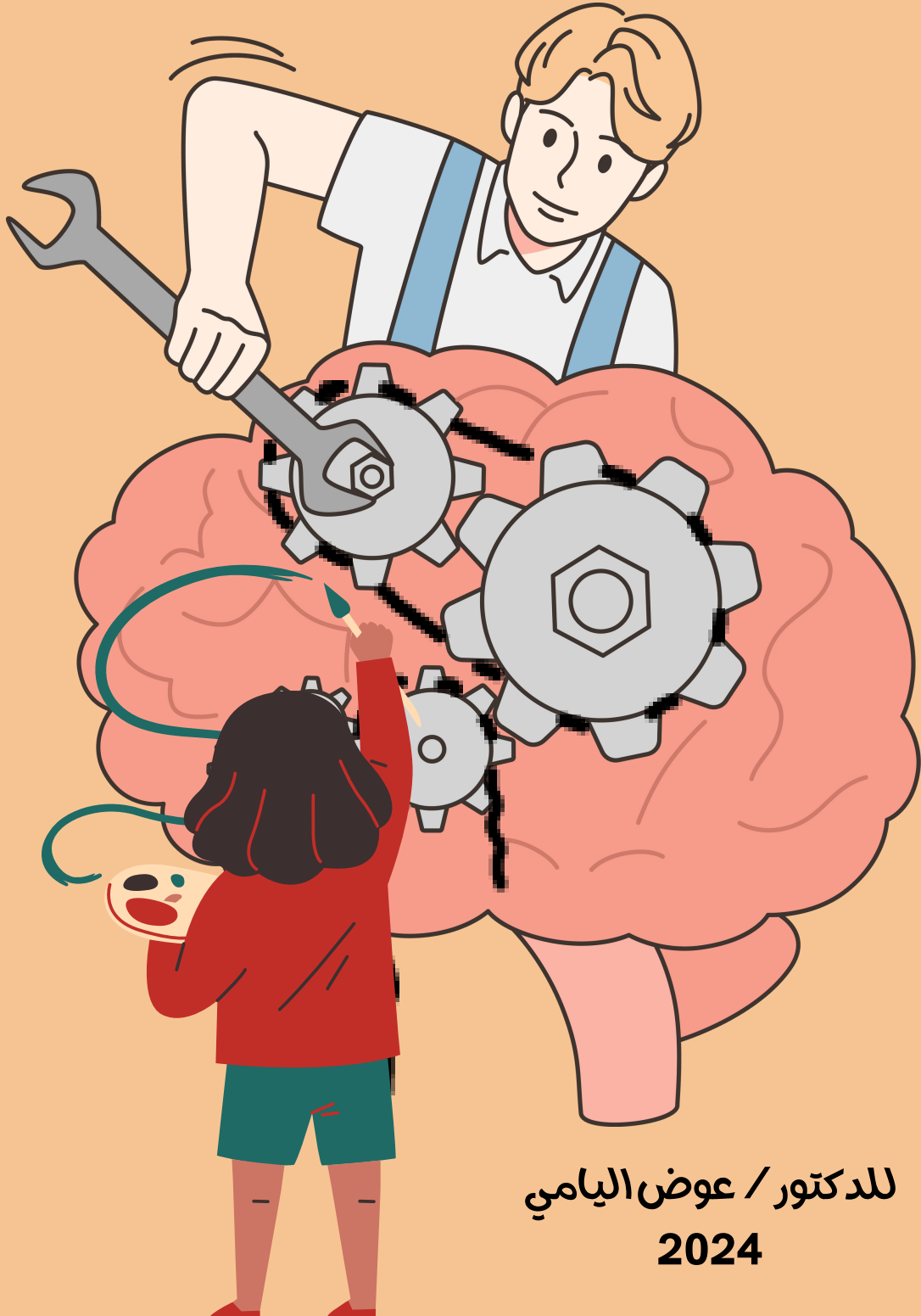


العلاج المختصر للمشكلات النفسية بالفن التشكيلي



للدكتور / عوض الياحي

2024

واجه مخاوفك



ماهي مخاوفك الحالية التي تقف أمام تقدمك في الحياة؟

ماهي المشاعر التي تفضل أن تصل اليها بدلاً من ذلك؟



ما الفرق الذي سيحدثه لك ذلك لو تحقق؟



تحدث عن مرة واحدة استطعت فيها مواجهة مخاوفك في السابق

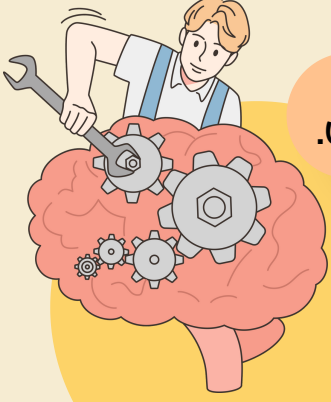


لوڙها



سارو

عدّها



ماهي الأفكار، والأحداث، والأفراد، والحديث الداخلي، والأشياء الأخرى التي ساعدتك في مواجهة مخاوفك في السابق؟ بعيداً عن الأمور الغير مقبولة اجتماعياً.

Handwriting practice area with dashed lines.



قم بإعداد قائمة بمهاراتك الخاصة التي ساعدتك على أن تكون في أفضل حالاتك في ذلك الموقف المخيف.

Handwriting practice area with dashed lines.



اشرح كيف ستطبق ما استخدمته سابقاً، مع بعض التعديلات المناسبة لمساعدتك على العودة إلى مواجهة مخاوفك الحالية،

Handwriting practice area with dashed lines.

ما الذي ستفعله بشكل مختلف إذا استيقظت غداً وأنت تشعر بأنك أكثر شجاعة في مواجهة مخاوفك؟

Handwriting practice area with dashed lines.



تخيلها

تخيل أنك تستيقظ صباح الغد، وأنت في أفضل حالاتك، وكل شيء قد عاد طبيعيا كما كان في الماضي؛ ماذا ستفعل أولا؟ اكتب 3 أفعال:

-
-
-

صف يومك وأنت في هذه الحالة الذهنية:

صف كيف تشعر، وتفكر، وتبدو:

ما الذي قد يلاحظه الآخرون من حولك عنك؟

ماذا سيقول لك هؤلاء الناس؟

كيف سترد عليهم؟

ما نوع الموسيقى التي ستشغلها في السيارة إذا كنت تقود السيارة إلى العمل أو المدرسة أو أي مكان؟

كيف ستتعامل مع الأشخاص في العمل أو المدرسة عندما تراهم وأنت لا تزال في أفضل حالاتك الذهنية؟

مع من ستتناول الغداء اليوم، وكيف ستتصرف؟

ما الذي يجب عليك فعله لجعل هذا حقيقة؟

ما الذي يجب عليك فعله لجعله أفضل؟