

خطوات

معالجة

التوتر

**Mónica Zamora Miranda**

Psicoterapeuta especialista en psicotrauma

[monicazamoramiranda@gmail.com](mailto:monicazamoramiranda@gmail.com)

*Translated by:*

**Amal Baaklini**

**Child & Adolescent Psychologist**

خلال 90 يوم





قم بالتنفس لمدة 15 دقيقة  
في الصباح



STOP



لمدة ثانية واحدة

قم بالتنفس لمدة 15 دقيقة  
في الليل



4

مارس الرياضة

مرات في  
الأسبوع

40 دقيقة



لماذا؟



يتم اجهاد الجسد بشكل



تأمل

قبل

النوم

تأمل:

فكر بوضع كنت فيه فخوراً بنفسك، سعيداً أو قد  
إجتهدت.

قم بإعادة بناء وعيش ذاك الوضع فكرياً وجسدياً.

لماذا؟

لخلق روابط (عصبية) ايجابية في دماغك تحل مكان  
روابط التوتر.