rumyoniq.



SENİN İÇİN ÜCRETSİZ

Sinir sistemin için acil durum kartı.

Her şey fazla geldiğinde: beş adım, beş dakika.

1 2 3 4 5

Çarpıntı, dönüp duran düşünceler, bomboş bir zihin: Bu bir başarısızlık değil. Seni korumak isteyen sinir sistemin. Bu kart, böyle anlarda yeniden ayağının altında zemin hissetmene yardım eder. Yazdır, yatağının yanına koy ya da telefonunla fotoğrafını çek.

RUMEYSA MİSİR · RUMYONİQ.DE

01

5 adım

1

Dur ve yere bas

İki ayağını sıkıca yere koy. 10 saniye boyunca bastır. Seni bir şeyin taşıdığını hisset.

2

Uzun nefes ver

4 saniye al, 6 saniye ver. Altı tur, bir dakika eder. Uzun nefes vermek bedenine şunu söyler: Güvendesin.

3

5-4-3-2-1

İçinden say: gördüğün 5 şey, duyduğun 4, hissettiğin 3, kokladığın 2, tattığın 1 şey.

4

Adını koy

Kendine söyle: “Sistemim şu an alarmda. Bu bir koruma tepkisi. Geçecek.”

5

Küçük bir adım

Bir bardak su iç, bir pencere aç ya da güvendiğin birine yaz. Sadece bir adım, fazlası değil.

Acil durum kartı

1. Ayaklar yerde
2. 4 al, 6 ver, altı tur
3. 5-4-3-2-1
4. “Bu alarm. Geçecek.”
5. Küçük bir adım

Akut kriz: 112

- - - Kes ve cüzdanına koy - - -

02

Şu an hangi durumdasın?

Alarm

Çarpıntı, huzursuzluk, hızlı düşünceler, her şey acil gibi.

İyi gelir: uzun nefes verme, hareket, bileklere soğuk su.

Donma

Boşluk, uyuşukluk, sadece işliyorsun, hiçbir şey ulaşmıyor.

İyi gelir: yumuşak hareket, sıcaklık, eline sağlam bir şey almak.

Düzenlenme

Daha sakin nefes alıyorsun, net düşünüyorsun, bağlı hissediyorsun.

Hatırla: Güvende olmak böyle hissettirir. Buraya geri dönebilirsin.

Benim çapalarım

Arayabileceğim kişi:

Beni sakinleştiren yer:

Bana iyi gelen cümle:

Tekrar tekrar geldiğini fark ediyorsan.

Arkasında çoğu zaman üzerinde çalışılabilecek bir kalıp vardır. Ücretsiz bir tanışmada (Zoom üzerinden 25 dakika) sana neyin iyi geleceğine birlikte bakalım.

rumyoniq.de/tr/kontakt.html

Bu kart tıbbi veya psikoterapötik tedavinin yerini tutmaz. Akut bir krizde 112'yi ara. © Rumeysa Misir, rumyoniq. Kişisel kullanım içindir, arkadaşlarınla paylaşmana açıkça izin verilir.