

د زړه صبرولو لارې

د زړه صبرولو لارې هغه کارونه دي چې له سختو احساساتو او ستونزمنو حالاتو سره په مقابله کې مرسته کوي. د زړه صبرولو ځینې لارې ځانګړې تمرینونه دي، لکه ژوره ساه اخیستل. ځینې نورې لارې عادي کارونه دي، لکه منډه وهل، موسیقي اورېدل، یا د باور له چا سره خبرې کول.

هر څوک له بل سره توپیر لري، نو کېدای شي هره د زړه صبرولو لاره ستاسو لپاره ګټوره نه وي، او دا عادي خبره ده. کومه لاره چې نن درسره مرسته کوي، کېدای شي بل وخت ګټه ونه کړي. بېلابېلې لارې تمرین کړئ او وګورئ چې کومې لارې ستاسو لپاره ښه کار کوي. دا لېست یوازې د پیل لپاره دی. د زړه صبرولو نورې ډېرې لارې هم شته، او یوه لاره د بېلابېلو احساساتو لپاره کارولې شوې.

زه کولی:

- په بالېنت کې چيغې وهلې شم
- نرمة لوبتکه وهلې شم
- تر 10 پورې شمېرلې شم
- لږه دمه اخیستلې شم
- په چکر کې منډه وهلې شم
- د فشار توپ ټینګولی شم
- 10 ځله توپ وهلې شم
- چا ته لیک لیکلې شم، خو نه یې لېږم
- د ګېډې له لارې ساه اخیستل

کله چې زه احساس کوم:

غوسه، خفه، ډېر غوسه



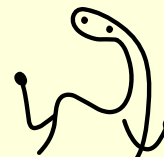
کېدای شي چيغې وهل، پښې ټکول، د څه شي وهلو یا غورځولو زړه کول، او داسې نور.

وېرېدلې، اندېښمن، ډېر سوچ کول، وارخطا



کېدای شي لاسونه رپېدل، په ارام نه کېښاستل، له کورنۍ سره نږدې اوسېدل، او داسې نور وي.

خوشاله، ډېر خوشاله، چست



کېدای شي ډېر چست اوسئ، توپونه ووهئ، په لور غږ خبرې وکړئ، لاسونه او پښې وڅوڅوئ، او داسې نور.

خوشحاله، ارام، ډاډه، مینه ناک، خوندي



کېدای شي موسکا کول، خنډل، لوبې کول، غېږ ورکول، او داسې نور وي.

خفه، زړه مات، ستړی، یوازې، ستومان، غلی



کېدای شي ژړا، ستړیا، یوازې وخت تېرول، او داسې نور وي.

- په ژورنال کې لیکلې شم
- موسیقي اورېدلې شم
- د 1-2-3-4-5 پر موجوده حالت تمرکز تمرین کولی شم
- خپل احساسات د باور له چا سره شریکولی شم
- د بدن د غړو د آرامتیا تخنیک کارولی شم
- پر اوسني وخت تمرکز کولی شم
- پر هغه څه تمرکز کولی شم چې زما په واک کې دي

- نڅا کول
- د لاس لوبتکه کارولی شم
- سندره ویلې شم
- خنډل
- له ملګري سره لوبه کولی شم
- بهر منډه یا لوبې کولی شم
- خپله کوټه پاکولی شم
- یو څه پخولی شم

- پیادهروي کولی شم
- کتاب لوستلې شم
- معما حلولی شم
- خپل کورنی کار کولی شم
- بدن غځولی شم
- له خپل حیوان، نرمې لوبتکې یا کورنۍ سره غېږ کېناستلې شم
- له کورنۍ سره وخت تېرولی شم
- له ځان سره ښې خبرې کولی شم
- دعا کولی شم، دیني کتاب یا هڅونکي خبرې لوستلې شم

- رنگ یا رسم کولی شم
- پیادهروي کولی شم
- مرسته غوښتلې شم
- ژرلی شم
- یوه خوشحاله خاطره یادولی شم
- د خپلو فکرونو او احساساتو په اړه شعر یا په ژورنال کې لیکلې شم
- یو خوشحاله یا د ارام ځای تصور کولی شم
- د خپل ځان یوه ښه خبره ویلې شم
- د یوه شي په اړه فکر کولی شم چې پرې شکر کوم



زما د زړه صبرولو لارې

په دې پاڼه کې هغه د زړه صبرولو لارې وليکئ چې مخکې مو ګټه ترې اخيستي، يا نوې لارې چې غواړئ وېي ازموئ.

د زړه صبرولو هغه لارې
چې غواړم وېي ازمويم:

د زړه صبرولو هغه لارې
چې زما لپاره ګټورې دي:

کله چې زه احساس
کوم:

غوسه، خفه، ډېر غوسه
زما لپاره دا اکثره داسې وي:

وېرېدلی، اندېښمن، ډېر سوچ
کول، وارخطا
زما لپاره دا اکثره داسې وي:

خوشاله، ډېر خوشاله، چست
زما لپاره دا اکثره داسې وي:

خوشحاله، ارام، ډاډه،
مینه ناک، خوندي
زما لپاره دا اکثره داسې وي:

خفه، زړه مات، ستړی، یوازې،
ستومان، غلی
زما لپاره دا اکثره داسې وي:

