

یک داستان درباره ی آگاهی ذهنی

نقطه های کوچک دیگری از احساسات ما...

منتشر شد

نقطه ی

کو یکی

از آرامش



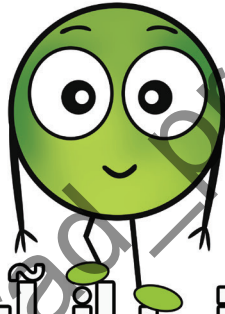
www.gradpress.ir



[ انتشارات گراد ]

خلاصه ای از تمام فصل های کتاب

نقطه ۷



تویجتا از آرامش

نویسنده: داین آبر

مترجم: الهام چروی

سلام ، من نقطه ی کوچیکی از آرامش هستم!  
نقطه ی آرامش به شما کمک می کنه تا آروم باشید.



@grad\_press



اما زمانی که نقطه های بزرگی از احساسات  
دیگه ظاهر می شن، می تونن شما رو غافلگیر کنن.  
و بعد از اون می تونید متوجه بشید که این مکان دیگه  
براتون آرامش نداره!

@grad\_press



به همین دلیل خیلی مهمه که ما بدونیم وقتی

که یکی از این احساسات داشت بیش از حد بزرگ می شد  
چطوری ما **نقطه ی آرامش** رو حفظ کنیم و باعث رشدش بشیم.  
اما اول باید بدونیم که کدوم یکی از این نقطه های احساسات ما  
داره بزرگ می شه...





ترسیده



نگران



ناراحت



دلخور



تنها



نا امید



عصبانی



آسیب دیده



غمگین





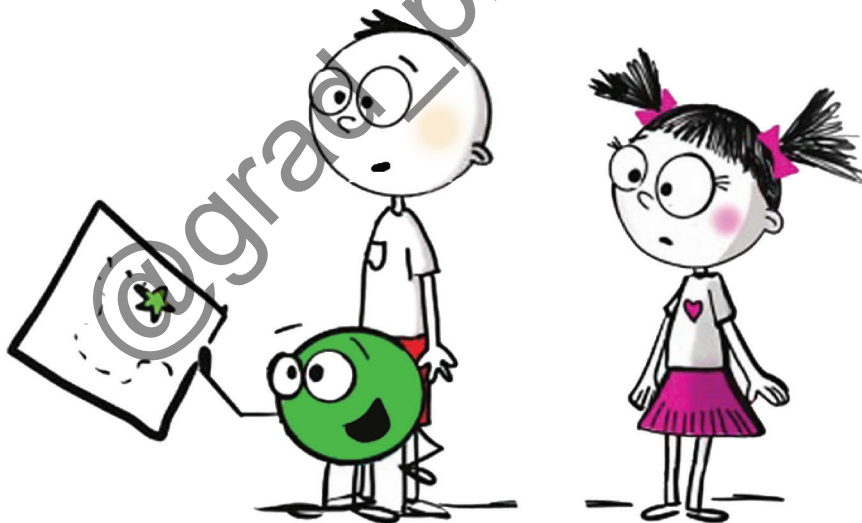
وقتی نقطه ی احساساتون رو مشخص کردید ،

راحتر می توند اونو تبدیل به **نقطه ی آرامش** کنید.

اگه براتون سخته تشخیص بدین که کدوم نقطه از احساسات

سراغتون اومده ، می تونید اونا رو روی یک برگه بنویسید یا

شکلشو بکشید.





الان وقت اون رسیده که نقطه ی احساساتتون رو به  
نقطه ی آرامش تبدیل کنید.

@grad\_press





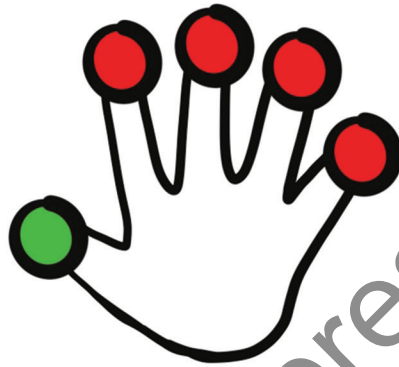
حرکاتی که باعث آرامش  
شما می شن  
انجام بدین!

جمله های آرامش بخش بنویسید یا کتاب های آرامش بخش بخونید.

تصور کنید این دم باز دم ها سبز رنگ هستن،  
اونایی که توش حلزونی شکله دم و اونایی که نقطه ایه بازدم باشن.

حالا من به **نقطه ی آرامش** رسیدم و  
وقتی از این جا برم دیگه آروم هستم.





برای از بین رفتن احساس عصبانیت  
نقطه هارو از یک تا چهار بشمار!  
یک و دو سه و چهار...  
یک بار دیگه هم بشمار!

حالا شش هاتو از هوای آرامش بخش پر کن!  
اینجوری همه ی نقطه هاتو پر از عشق کن!

مراحل رسیدن به  
نقطه ی آرامش

