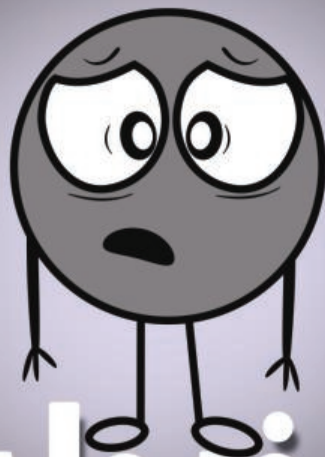


یک داستان درباره ی آرام کردن فودت از اضطراب ها و نگرانی ها

نقطه های کوچک دیگری از احساسات ما...

منتشر شد

نقطه ی کو چکی از اضطراب



نویسنده : داین آلبر

مترجم : الهام چروی



www.gradpress.ir



[انتشارات گراد]

ISBN: 978-600-7927-96-0



9 786007 927960 >



نگاه کن
چقد نگرانه!

نقطه‌ی اضطراب
دیگه چیه؟



اضطراب یکی از احساساتیست که



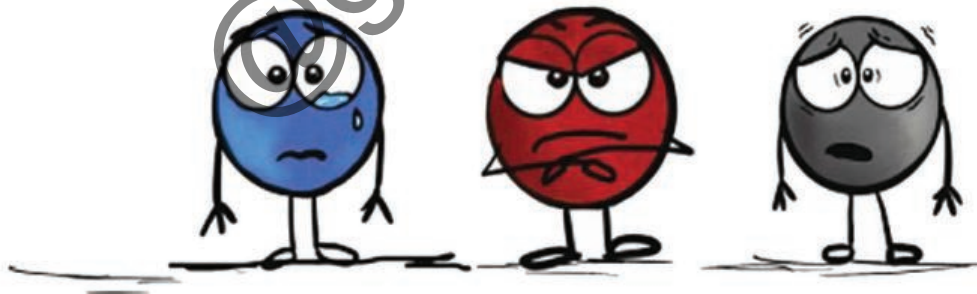
ما هر روز اونو تجربه می کنیم.

ناراحتی و عصبانیت هم احساسات دیگه ای هستن که ما اونا رو داریم. همه ی ما این احساسات رو درون خودمون داریم، اما وقتی

نقطه ی آرامش رو داشته باشیم اون زمانه که

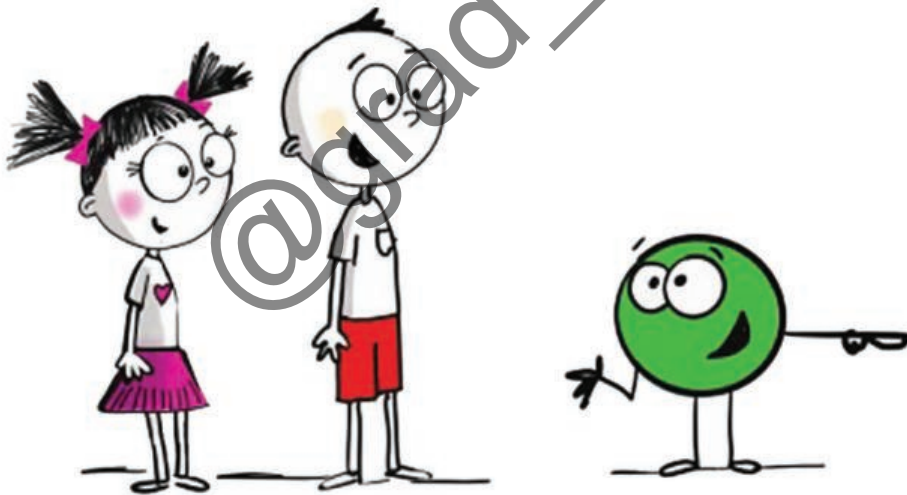
احساس بهتری داریم.

نقطه ی اضطراب **نقطه ی عصبانیت** **نقطه ی ناراحتی**





نقطه‌ی اضطراب زمانی به وجود میاد
که شما احساس نگرانی، عصبانیت،
دلواپسی یا ترس دارید!



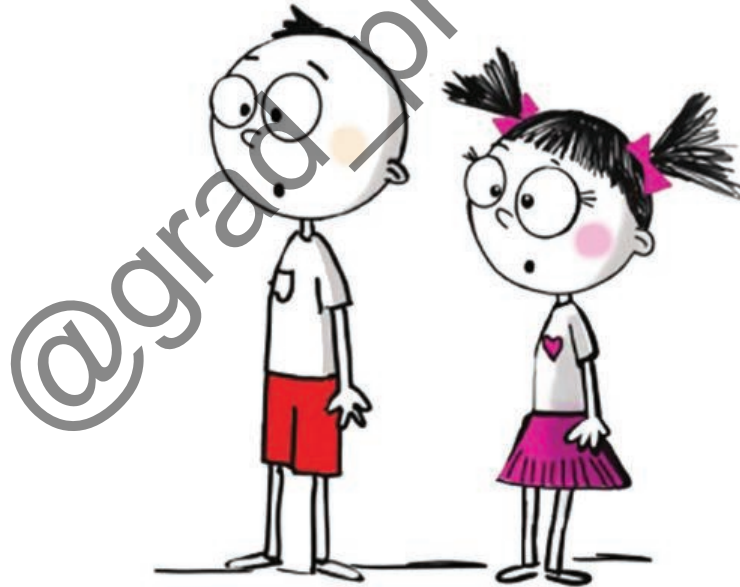




۱۲

وقتی **نقطه های اضطراب** و نگرانی کوچک باشن

اشکالی نداره چون بعضی اوقات اونا از شما محافظت می کنن.
اما اگه نگرانیتون بیش از حد بزرگ یا زیاد بشه، دیگه خیلی خوب نیست و باعث می شه شما کارهای خوب و جالب رو امتحان نکنین!





۱۴



مثلا این که:

مطمئن باشید که همیشه غذای سالم
می خورید و همچنین مطمئن باشید که
به اندازه کافی استراحت می کنید!

این کارها باعث می شه که بدن شما

انرژی کافی رو داشته باشه تا از

بروز نقطه ی اضطراب جلوگیری کنه!





۲۰

حالا از تون می خوام که با انگشت اشاره تون از

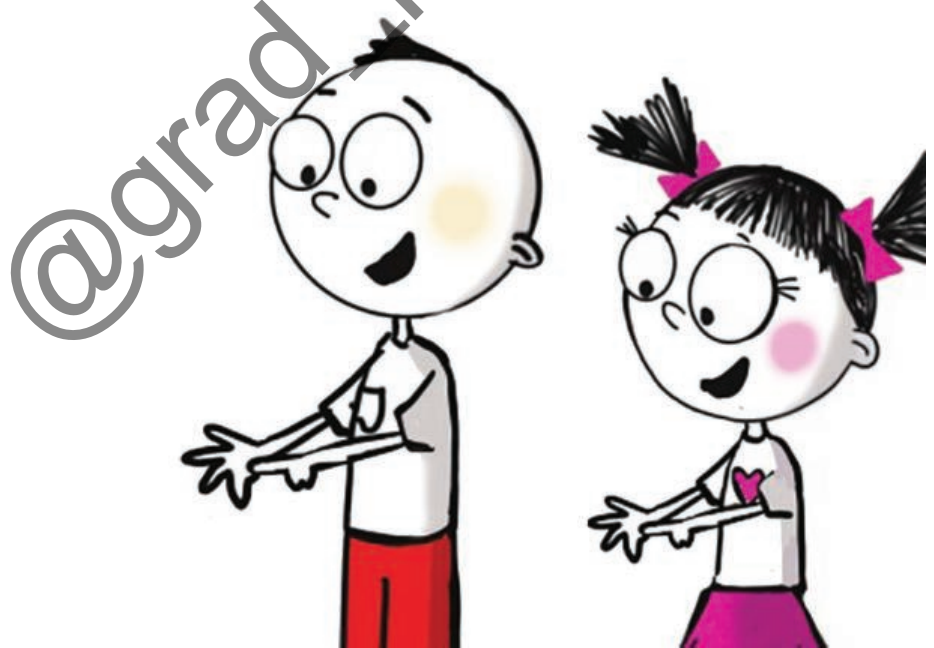
نقطه ی خاکستری که سر انگشتاتونه،

تا نقطه ی سبزی که کف دستتونه

یک خط فرضی و خیالی بکشید و این کارو بعد از من تکرار کنید.

نقاط اضطراب رو از سر انگشتام به کف دستم می برم،

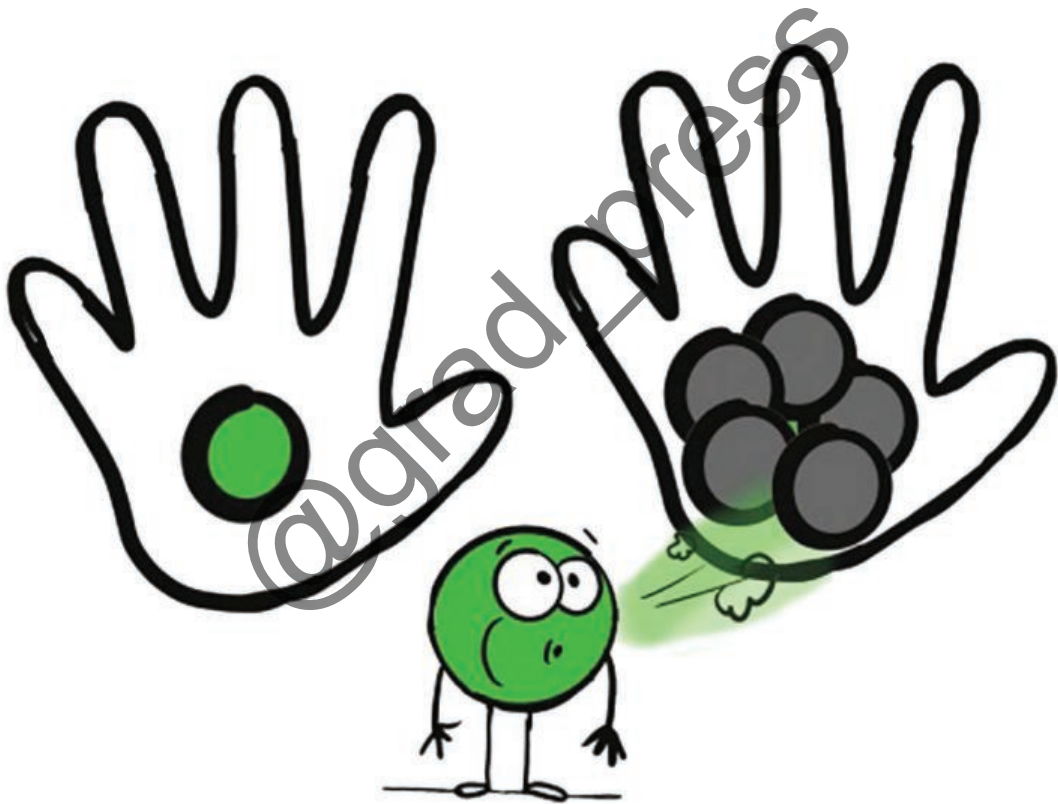
من می تونم این کار رو انجام بدم! من می تونم آروم باشم!





خب، حالا که راهی برای آروم کردن
خودتون یاد گرفتید،
بیاین این کار رو توی موقعیت هایی امتحان کنیم که
نقطه ی اضطراب یهویی پیداش می شه!







۳۱

بعضی وقتا خیلی سخته که تو جمعی باشی که

با اونا آشنا نیستی و اونا رو نمی شناسی.

اما نگرانی فقط باعث می شه که نقطه ی اضطراب رشد کنه

و بزرگ بشه.

حالا بیا با هم ترفندی که بهتون یاد دادم رو انجام بدیم!

