

تمرین	تغییر دیدگاه	مشاهده	تنفس	توقف
<p>راههایی که پیدا کردی را محک نهایی بزن و از خود بپرس: آیا این روشها بر مبنای ارزشهای من هستند؟ این راهها به نفع خودم، اطرافیانم و جهان هستی هست؟ و انجامش بده!</p>	<p>از بالا موقعیت رو نگاه کن و راه حلهای تازه را پیدا کن و از خود بپرس: این اتفاق چه چیزی را در من بیدار کرده؟ این نظر شخصی کسی هست یا واقعیت؟ چه راههای دیگری برای حل مساله وجود داره؟</p>	<p>به عنوان ناظر موقعیت را مشاهده کن و از خود بپرس: چه چیزی داره پیش میاد؟ به چی عکس العمل دارم؟ فکر و احساسم چیه؟</p>	<p>چند نفس عمیق بکشید و در لحظه حال باشید!</p>	<p>توقف کنید و از موقعیت فاصله بگیرید!</p>

برگرفته از جدول تمرینات درمان رفتاری شناختی-تمرین توقف

<http://joy.education>

www.instagram.com/dr.lalehmehrad