

## التنفس الواعي

يمكن أن يساعد في معالجة الألم والقلق.

الهدف هو ممارسة التنفس الواعي مرتين يوميًا في جلسات لمدة 10 دقائق.



يمكن أن يساعد إعداد المؤقت/المنبه عند البدء لأول مرة.

اجلس في وضع مريح.

قد يكون من المفيد أن تغمض عينيك أو تركز على أي شيء.



تنفس من خلال أنفك لمدة خمس ثوان - عد في رأسك "1، 2، 3، 4، 5."

أخرج النفس من فمك لمدة خمس ثوانٍ أخرى - "1، 2، 3، 4، 5."

حافظ على هذا الإيقاع والتركيز على التقاط أنفاسك لمدة 10 دقائق.



Michigan-OPEN.org

يتم تمويل Michigan OPEN جزئيًا من قبل إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان.

## التنفس الواعي

يمكن أن يساعد في معالجة الألم والقلق.

الهدف هو ممارسة التنفس الواعي مرتين يوميًا في جلسات لمدة 10 دقائق.



يمكن أن يساعد إعداد المؤقت/المنبه عند البدء لأول مرة.

اجلس في وضع مريح.

قد يكون من المفيد أن تغمض عينيك أو تركز على أي شيء.



تنفس من خلال أنفك لمدة خمس ثوان - عد في رأسك "1، 2، 3، 4، 5."

أخرج النفس من فمك لمدة خمس ثوانٍ أخرى - "1، 2، 3، 4، 5."

حافظ على هذا الإيقاع والتركيز على التقاط أنفاسك لمدة 10 دقائق.



Michigan-OPEN.org

يتم تمويل Michigan OPEN جزئيًا من قبل إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان.

## التنفس الواعي

يمكن أن يساعد في معالجة الألم والقلق.

الهدف هو ممارسة التنفس الواعي مرتين يوميًا في جلسات لمدة 10 دقائق.



يمكن أن يساعد إعداد المؤقت/المنبه عند البدء لأول مرة.

اجلس في وضع مريح.

قد يكون من المفيد أن تغمض عينيك أو تركز على أي شيء.



تنفس من خلال أنفك لمدة خمس ثوان - عد في رأسك "1، 2، 3، 4، 5."

أخرج النفس من فمك لمدة خمس ثوانٍ أخرى - "1، 2، 3، 4، 5."

حافظ على هذا الإيقاع والتركيز على التقاط أنفاسك لمدة 10 دقائق.



Michigan-OPEN.org

يتم تمويل Michigan OPEN جزئيًا من قبل إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان.

## التأمل اليومي الإيجابي

يمكن أن يساعد في معالجة الألم والقلق.

### كيفية البدء:

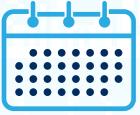
كل مساء، فكر في الأشخاص أو الأشياء أو الأحداث التي جعلتك سعيدًا في ذلك اليوم أو في الماضي. اختر واحدًا من هذه الأحداث واقض لحظة في التفكير والاستمتاع به. ما الذي جعله مميزًا جدًا بالنسبة لك؟



قم بتسجيل هذه اللحظة عن طريق كتابتها على ورقة، وطبها. افعل ذلك بالنسبة لأكثر قدر من الذكريات السارة. ثم ضعها في حاوية، مثل صندوق أو جرة.



استمر في جمع وتخزين هذه اللحظات الخاصة بنفس الطريقة كل مساء لمدة ٣٠ يومًا.



### "استغل" ذكرياتك:

عندما تشعر بالألم، أو كنت في حاجة إلى القليل من البهجة، اختر ١-٢ من الذكريات لقراءتها.



أعد نفسك إلى تلك اللحظة في الوقت المناسب. فكر في سبب أهمية ذلك بالنسبة لك.



يمكنك أيضًا استخدام تأملات إيجابية يومية للتحضير للجراحة. في الليلة السابقة للجراحة، اختر عشوائيًا ١٠ ذكريات للقراءة. بعد الجراحة، واصل "استغلال" ذكرياتك.

# OPEN

Evidence. Resources. Engagement.

## التأمل اليومي الإيجابي

يمكن أن يساعد في معالجة الألم والقلق.

### كيفية البدء:

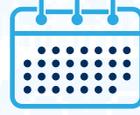
كل مساء، فكر في الأشخاص أو الأشياء أو الأحداث التي جعلتك سعيدًا في ذلك اليوم أو في الماضي. اختر واحدًا من هذه الأحداث واقض لحظة في التفكير والاستمتاع به. ما الذي جعله مميزًا جدًا بالنسبة لك؟



قم بتسجيل هذه اللحظة عن طريق كتابتها على ورقة، وطبها. افعل ذلك بالنسبة لأكثر قدر من الذكريات السارة. ثم ضعها في حاوية، مثل صندوق أو جرة.



استمر في جمع وتخزين هذه اللحظات الخاصة بنفس الطريقة كل مساء لمدة ٣٠ يومًا.



### "استغل" ذكرياتك:

عندما تشعر بالألم، أو كنت في حاجة إلى القليل من البهجة، اختر ١-٢ من الذكريات لقراءتها.



أعد نفسك إلى تلك اللحظة في الوقت المناسب. فكر في سبب أهمية ذلك بالنسبة لك.



يمكنك أيضًا استخدام تأملات إيجابية يومية للتحضير للجراحة. في الليلة السابقة للجراحة، اختر عشوائيًا ١٠ ذكريات للقراءة. بعد الجراحة، واصل "استغلال" ذكرياتك.

# OPEN

Evidence. Resources. Engagement.

## التأمل اليومي الإيجابي

يمكن أن يساعد في معالجة الألم والقلق.

### كيفية البدء:

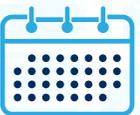
كل مساء، فكر في الأشخاص أو الأشياء أو الأحداث التي جعلتك سعيدًا في ذلك اليوم أو في الماضي. اختر واحدًا من هذه الأحداث واقض لحظة في التفكير والاستمتاع به. ما الذي جعله مميزًا جدًا بالنسبة لك؟



قم بتسجيل هذه اللحظة عن طريق كتابتها على ورقة، وطبها. افعل ذلك بالنسبة لأكثر قدر من الذكريات السارة. ثم ضعها في حاوية، مثل صندوق أو جرة.



استمر في جمع وتخزين هذه اللحظات الخاصة بنفس الطريقة كل مساء لمدة ٣٠ يومًا.



### "استغل" ذكرياتك:

عندما تشعر بالألم، أو كنت في حاجة إلى القليل من البهجة، اختر ١-٢ من الذكريات لقراءتها.



أعد نفسك إلى تلك اللحظة في الوقت المناسب. فكر في سبب أهمية ذلك بالنسبة لك.



يمكنك أيضًا استخدام تأملات إيجابية يومية للتحضير للجراحة. في الليلة السابقة للجراحة، اختر عشوائيًا ١٠ ذكريات للقراءة. بعد الجراحة، واصل "استغلال" ذكرياتك.

# OPEN

Evidence. Resources. Engagement.