

کارگاه مدیریت استرس

تمرین‌های هفته دوم (روزانه ۲۵-۲۰ دقیقه)

- **تنفس شکمی (ترجیحاً هر روز):** مانند هفته گذشته، روزانه دست کم ۲ نوبت تنفس شکمی را تمرین کنید (هر نوبت ۵ تا ۱۵ دم و بازدم آرام). با بینی نفس بکشید و سعی کنید طول بازدم ۱/۵ تا ۲ برابر طول دم باشد.
- **زیستن آگاهانه (ترجیحاً هر روز):** هر روز یکی از کارهای روزمره را انتخاب کنید (دوش گرفتن، مسواک زدن، غذا خوردن، پیاده روی، بالا و پایین رفتن از پله‌ها، ...) و سعی کنید آن را با آگاهی کامل انجام دهید (مثلاً هنگام دوش گرفتن از احساسی که در بدن خود دارید، صدای آب، برخورد قطرات آب با پوست، بوی شامپو، گرما و سرما و ... آگاه باشید). اگر لازم است آن کار را کمی کندتر انجام دهید تا بتوانید آگاهی تان را به فعالیت خود بیاورید. تجربه‌های خود را در جدول زیر یادداشت کنید.
- **تمرین شنیدن آگاهانه (دست کم ۱ بار در هفته):** در یک محیط آرام بنشینید یا دراز بکشید. عوامل مزاحم (تلفن همراه، تلویزیون، ...) را از خود دور کنید. ابتدا چند دم و بازدم آگاهانه بکشید. یک قطعه موسیقی محبوب خود را پخش کنید (از بلندگو یا هدفون) و سعی کنید با آگاهی کامل به آن گوش فرادهید. سعی کنید از ابتدا تا انتهای قطعه را دنبال کنید و از حال و هوای موسیقی آگاه باشید. پس از اتمام آهنگ چند لحظه از احساس خود آگاه باشید. سپس قطعه را دوباره پخش کنید. این بار سعی کنید به جزئیات آن بیشتر توجه کنید (زیر و بم صداها، جنس صداها، تعداد سازهایی که می‌توانید تشخیص دهید، ریتم آهنگ و ...). تمام توجه خود را به موسیقی بدهید. پس از تمام شدن آهنگ چند دقیقه با احساس خود بمانید.

تمرین غیررسمی: زیستن آگاهانه

روز (تاریخ)	چه فعالیتی را انجام می‌دادید؟ (موسیقی، غذا خوردن، دوش گرفتن، مسواک زدن، شانه کردن موها، لباس پوشیدن، پیاده روی و ...)	در آن لحظه چه احساسی داشتید؟ (بدن، احساسات، افکار)
سه شنبه (/ /)		
چهارشنبه (/ /)		
پنجشنبه (/ /)		
جمعه (/ /)		
شنبه (/ /)		
یکشنبه (/ /)		
دوشنبه (/ /)		

کارگاه مدیریت استرس

- **اسکن بدن (دست کم ۵ بار در هفته):** در وضعیتی راحت و بدون مزاحمت (گوشی، تلویزیون و ...) بنشینید یا دراز بکشید. اگر می‌نشینید، بهتر است ستون فقرات صاف باشد، انگار سرتان با ریسمانی به سقف یا آسمان بسته شده است. اگر مایلید چشمانتان را ببندید. ابتدا چند دقیقه به تنفس طبیعی خود توجه کنید. سپس توجه خود را روی بدنتان بیاورید. از انگشتان پاها تا فرق سر را به آرامی اسکن کنید. از هر حسی در بدنتان دارید آگاه باشید، بدون آنکه بخواهید آن را تغییر دهید. این تمرین را می‌توانید با سرعت دلخواه خودتان (از ۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه یا حتی بیشتر) انجام دهید. تجربه خود را در جدول صفحه بعد یادداشت کنید.
- پرسش‌هایتان را یادداشت کنید تا در جلسه بعد بپرسید. فراموش نکنید که نظم و تداوم در انجام تمرین‌ها (هرچند به نظر ساده یا پیش پا افتاده برسند) شرط اصلی مهارت یافتن در مدیریت هیجان‌ها و کاهش استرس است (درست مثل مهارت در یک رشته ورزشی یا آموختن یک زبان جدید).

تمرین رسمی: اسکن بدن (Body Scan)

روز (تاریخ)	چند بار (هر بار چند دقیقه؟)	پیش از انجام تمرین چه احساسی داشتید؟ (بدن، احساسات، افکار)	پس از انجام تمرین چه احساسی داشتید؟ (بدن، احساسات، افکار)	هم‌اکنون که تجربه‌تان را می‌نویسید چه احساسی دارید؟ (بدن، احساسات، افکار)
سه شنبه (/ /)				
چهارشنبه (/ /)				
پنجشنبه (/ /)				
جمعه (/ /)				
شنبه (/ /)				
یکشنبه (/ /)				
دوشنبه (/ /)				