

Mga Pamamaraan sa Pangangasiwa ng Sarili

Ang pamamaraan sa pangangasiwa ng sarili ay isang uri na estratehiya sa pagkakaya na sinadyang pinili nating gawin habang nakakaranas tayo ng tensyon, isang trigger, o isang muling pagbabalik at/o hindi kanais-nais na hindi inaasahang mga alaala upang matulungan ang muling pagkonekta sa kasalukuyang sandali (kasalukuyang oras at lugar) at/o sa ating sariling katawan.

PISIKAL:

Pagsasanay A

1. Umupo nang matuwid, at huminga sa iyong ilong nang 4 na segundo. Bumilang nang 4 na segundo nang marahan sa iyong ulo. Bigyang-pansin ang iyong katawan habang ang iyong baga ay napupuno ng hangin.
2. Hawakan ang iyong hininga para sa isa pang 4 na Segundo.
3. Huminga sa pamamagitan ng iyong bibig ng 4 na segundo. Bigyang-pansin ang iyong katawan habang inalalabas ang hangin mula sa iyong mga baga.
4. Hawakan ang iyong hininga para sa isa pang 4 na segundo.
5. Ulitin kung kinakailangan.

Pagsasanay B

Ilista ang sumusunod, nang tahimik sa iyong ulo o pasalita: 5 mga bagay na nakikita mo, 4 na mga bagay na naririnig mo, 3 mga bagay na naramdaman mo sa iyong balat, 2 mga bagay na naaamoy mo at 1 bagay na nalalasan mo.

Pagsasanay K

Sa buong pagsasanay na ito, mahalagang mapansin ang pagkakaiba sa pagitan nang paghawak nang mahigpit at pagrelaks ng katawan.

1. Huminga at hawakan nang mahigpit ang iyong mga daliri sa pamamagitan nang pagbuka ng mga ito hangga't maaari. Gawin ito sa loob ng 5 segundo, pagkatapos ay huminga at i-relaks ang mga ito.
2. Magrelaks ng 10 hanggang 20 na segundo.
3. Hawakan nang mahigpit ang iyong kamao, pagkatapos ay i-relaks ang mga ito.
4. Hawakan nang mahigpit ang iyong mga bisig, pagkatapos ay i-relaks ang mga ito
5. Hawakan nang mahigpit ang iyong itaas na bisig, pagkatapos ay i-relaks ang mga ito.



PANGKAISIPAN:

Pagsasanay A:

Bumilang nang paatras mula sa 100 sa iyong unang wika at/o Ingles.

Pagsasanay B:

Sabihin ang abakada nang paatras sa iyong unang wika at/o Ingles.

Pagsasanay K:

Kumpletuhin ang isang palaisipan (iyan ay, mga krosword, Sudoku, paghahanap ng mga salita at mga maze.)

Pagsasanay D:

Ulitin ang isang pahayag ng kaligtasan upang ipaalala sa iyong sarili na ligtas ka sa sandaling ito.

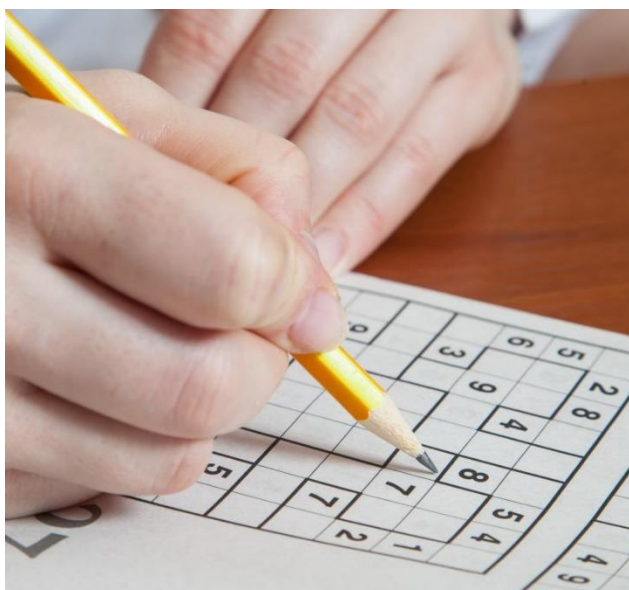
Lumikha ng isang pahayag ng kaligtasan gamit ang sumusunod na tularan:

Ang pangalan ko ay _____. Ligtas ako ngayon. Nasa kasalukuyan ako, hindi sa nakaraan o hinaharap. Matatagpuan ako sa _____. Ang petsa ngayon ay _____. Ako ay ligtas dito at ngayon.

Pagsasanay E:

Maglaro ng isang kategoryang laro sa iyong sarili. Halimbawa, ilista ang:

- Mga bagay na konektado sa isang kulay
- Mga pampalasa o halamang gamot
- Mga uri ng maiinit/malalamig na inumin
- Mga pagkaing ginawa gamit ang isang partikular na gulay o prutas (iyon ay, talong o saging na saba)



PAGPAPATAHIMIK:

Pagsasanay A:

Makinig sa iyong paboritong listahan ng musika. Maaaring ito ay isang bagay na nagpaparelaks at nagpapatahimik sa iyo, at/o pinapasaya ka.

Pagsasanay B:

Uminom ng isang mainit na inumin nang dahan-dahan, siguraduhin na lasapin ang bawa't paghigop.

Pagsasanay C:

Gumugol ng oras sa isang tao na nakakaramdam kang ligtas.

Pagsasanay D:

Kumain nang dahan-dahan ng isang meryenda na iyong napili, linalasap ito at pinapansin ang lasa at pagkakayari nito.

Pagsasanay E:

Magsanay sa pagkukulay ng pag-iisip.

Ang sumusunod ay isang koneksyon sa isang pangkulay na libro para sa mga nakaligtas at mga tagasuporta, na nilikha ng _____ at iginuhit ng _____:

