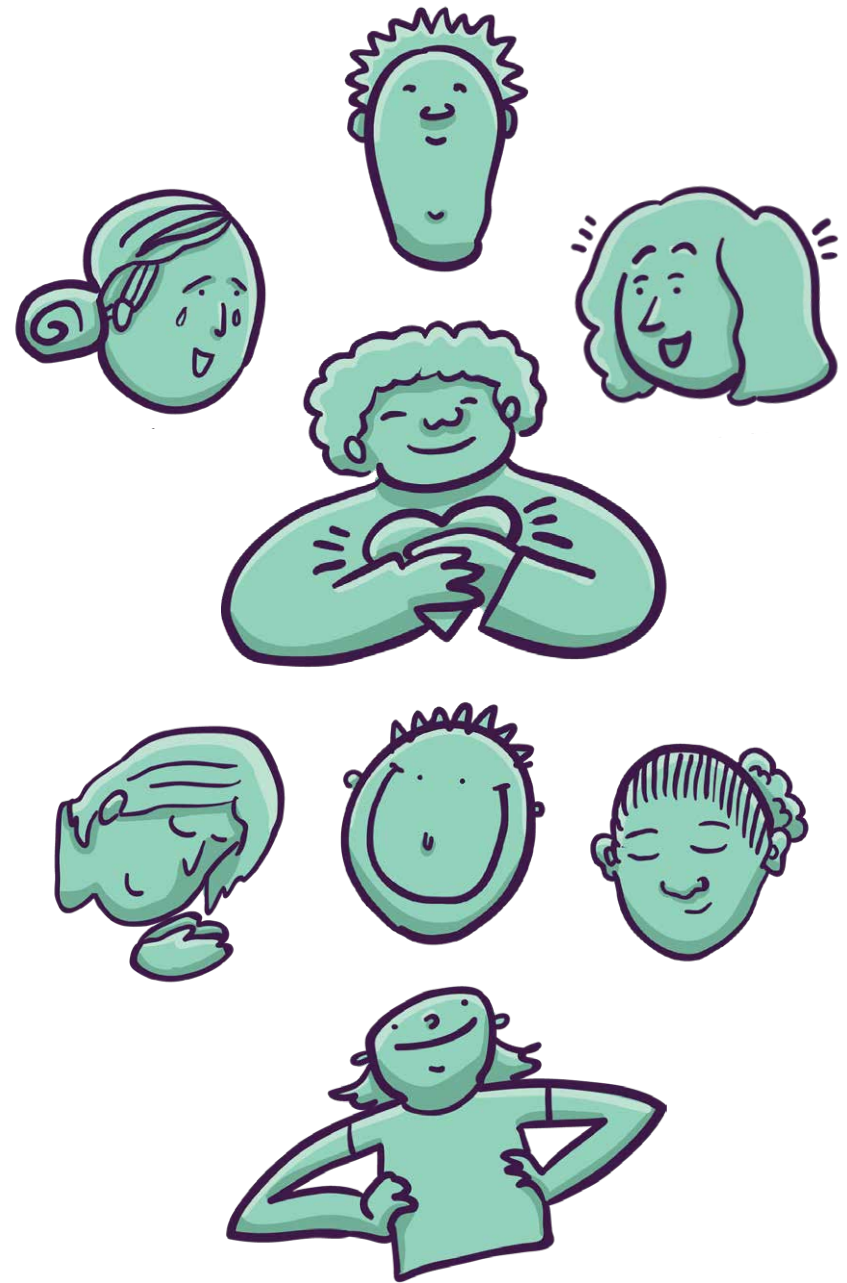


حَمَكْنِي



www.kazzum.org/grounded
vimeo.com/showcase/7645669

د بدن سکین	1
خُمكنی تخنیک 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5	4
د لاس خلاص تنفس	7
په اوبو کې کیدل	9
ارام خیزونه	11
«خوښ ځای» لید	13
د مهربانۍ اعمال	15
غېرونه	16
په زوره خندا کول	18
د کور دننه فعالیت کول	20
نڅا کول	22



BODY SCAN

د بدن سکین

PREPARE

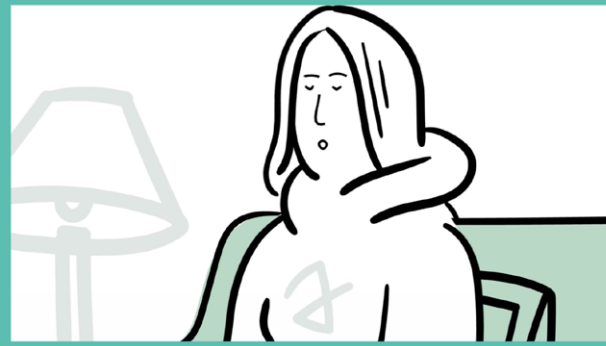
چمتو کول



یوځل چې تاسو په آرامۍ ناست یاست ،
خپلې سترګې خلاصې سره پیل کړئ او دوه
یا درې لوی ژورې ساه واخلي



د پزې او خولې له لارې تنفس وکړئ



د راتلونکې ساه تنفس سره خپل سترګې
وتړئ او اجازه ورکړئ ساه خپل طبیعي تال ته
بیرته راشي



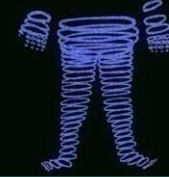
ستاسو په څوکۍ یا پور کې د خپل بدن وزن
احساس کړئ

SCAN

سکین



مور په نرمۍ سره سکین کوو ، د سر څخه تر پیر پورې



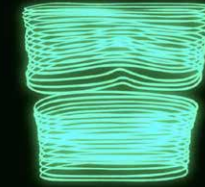
په بدن کې مختلف احساسات په گوته کوو



د دې په پام کې نیولو سره پیل کړئ چې ستاسو مخ څه ډول احساس کوي ، خپله جبره او غاړه خپلې اورې او لاسونه احساس کړئ



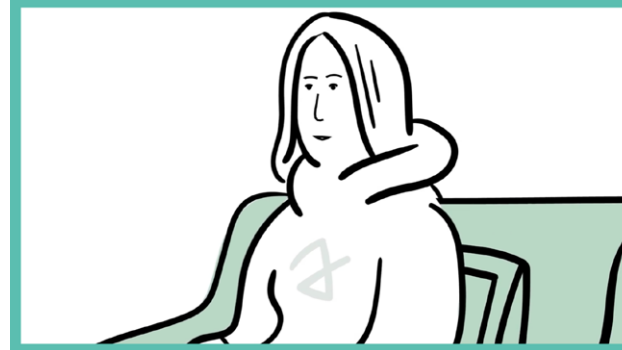
خپل اوږو او بازو احساس کړئ. د خپلو لاسونو او گوتو څخه خبر اوسئ



خپلو لاسونو او گوتو څخه خبر اوسئ



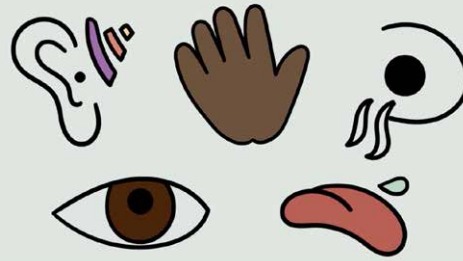
د خپلو پښو سره اوساس کړئ ، د خپلو
زنګونو له لارې خپلو ښکته پښو ته
خپلو پښو ، پښو او پرونو ته رسيدل



پام وکړئ چيرې چې ستاسو پښې آرام دي
، او په خپل وخت کې ، په نرمۍ سره خپل
سترګې بيا خلاص کړئ .

GROUNDING TECHNIQUE

خمكنى تخنيك 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5



دا تخنيك به تاسو ستاسو د پنځو حواسو له لارې ونيسي
دا کولى شي تاسو سره مرسته وکړي د سخت يا فشار لرونکي حالتونو له لارې آرامه اوسئ او تاسو ته دمخه ليرلو يادونه وکړئ

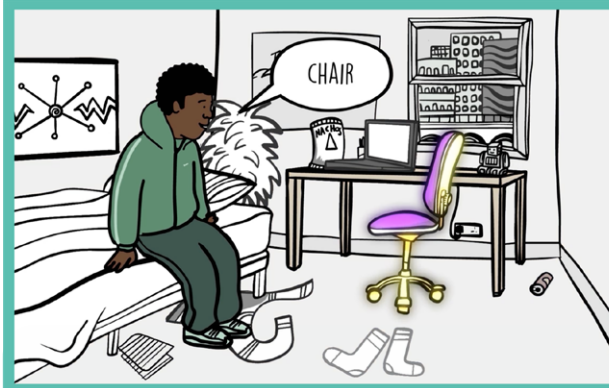


پيل کولو لپاره د ژورې خولې ساه واخلي

NAME 5 THINGS YOU



د 5 شيانو لپاره شاوخوا وگورئ چې تاسو يې ليدلى شئ



او په لور غږ يې وواياست

NAME 4 THINGS YOU



خپل بدن ته پاملرنه وکړئ او د 4 شيانو په اړه فکر وکړئ چې تاسو يې احساس کولى شئ



او په لور غږ يې وواياست



د 3 غږونو لپاره واورئ



درې شيان په لور غږ وواياست



دوه شيان وواياست چې تاسو بوی کولی شئ. دا بڼه ده چې بل ځای ته لار شئ ترڅو یو څه بوی ولرئ



که تاسو هیڅ شی بوی نشئ کولی نو خپل د 2 خوبنیو بوی نوم ورکړئ



یو څه وواياست چې تاسو یې خوند کولی شئ



که تاسو هیڅ شی نشئ کولی ، نو د خوند
کولو لپاره خپل غوره شیان وواياست



د پای لپاره بله ژوره خولې ساه واخلي

د لاس خلاص تنفس

OPEN HAND
BREATHING

خپل مخ مو مخې ته وغزوه



د بل اړخ څخه د شاخص گوته ونیسئ او د پوزې له لارې ساه ونیسئ

BREATHE
IN



دا کولی شي تاسو سره مرسته وکړي د سخت یا فشار لرونکي حالتونو له لارې آرامه اوسئ او تاسو ته دمخه لیرلو یادونه وکړئ

BREATHE
OUT



ساه ونیسئ کله چې تاسو د خپلې شاخص گوتې بهر محاسبه کوئ

BREATHE
IN



ساه ونیسئ کله چې تاسو د خپلې گوتې بیروني وینئ

BREATHE
OUT



ساه وباسي کله چې تاسو د خپل شاخص گوتو داخلي ځای ومومئ



ترهغې پورې دوام ورکړئ تر څو ستاسو ټولې
گوتې کشف شوې نه وي



د بشپړولو وروسته ، تاسو څنګه احساس
کوئ؟

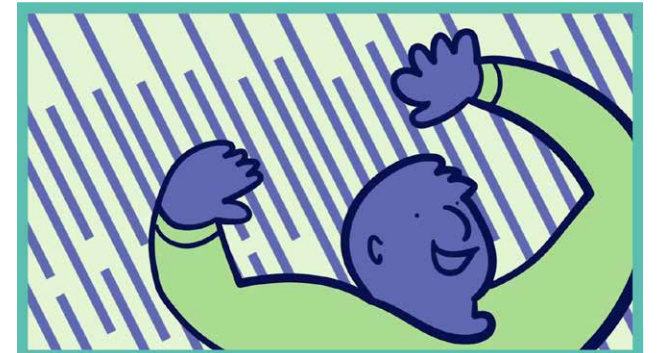


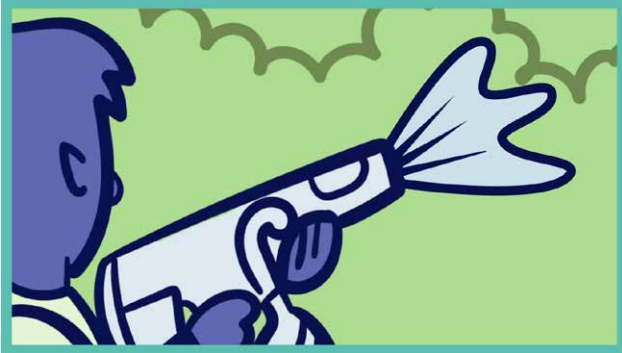
د بشپړولو وروسته ، تاسو څنګه احساس
کوئ؟

په اوبو کې کيدل



په اوبو کې کيدل





کونسنس وکړئ چې د کور په دننه کې د اوبو
سیالی ولرئ



یا دا وگورئ چې تاسو خومره وخت لپاره د
اوبو گیلان کولی شئ



د ډیری اوبو څښل مه هیروئ ، ترڅو تاسو .
سره مرسته وکړئ د تودوخې او صحي هم
پاتې شئ

CALMING OBJECTS

ارام خیزونه



ایا داسې کوم شی شتون لري چې تل تاسو د آرام احساس کوي کله چې تاسو یې ساتئ؟



دا ممکن ستاسو لپاره د خوښ یادونو سره یو څه وي ، دا تاسو ته د ځانگړي شخص یادونه کوي؛ لکه قیمتي توکي لکه گالری ، زاړه لوبې یا عکس



دا هغه شیان کیدی شي چې تاسو ته په زړه پوري وي ، یا د ډبرو یا ټوټې په څیر د زړه رانښکونکي احساس ، د فشار بال



د فیډیټ لوبو سره لوبې کول یا د بلبو ریپ پاپ کول هم مور سره مرسته کولی شي آرام یا لږ فشار احساس کړو



هڅه وکړئ یو څه د آرام بکس رامینځته کړئ په دننه کې د ځینې غوره توضیح کولو توکو یا فعالیتونو سره کله چې تاسو فشار راوړئ یا پورته شئ



کله چې تاسو فشار یا خفه شئ تاسو کولی
شئ خپل «آرامه بکس» ته لار شئ چیرې
چې شیان ساتل شوي او د آرامۍ او مینځته
کیدو احساس لپاره یې وکاروئ

HAPPY PLACE VISUALISATION

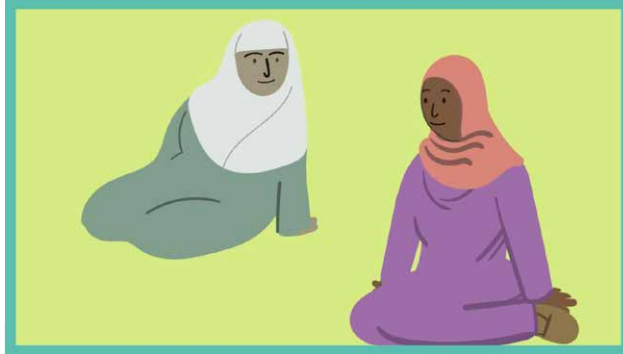
خوبن ځای لید»



د داسې ځای په اړه فکر وکړئ چې تاسو
آرام او خوبن احساس کړئ



دا ممکن چیرې وي چې تاسو په رینډیني
ژوند کې یاست ، یا بل چیرې ستاسو له
تصور څخه



تاسو ممکن یوازې یاست ، یا د هغه چا سره
چې ستاسو پروا لري



خپل ځان پدې ځای کې تصور کړئ ، آرامه او
آرامه احساس وکړئ



اسو څه شی لیدلی شئ؟ تاسو څه اورئ؟
تاسو څه احساس کولی شئ؟ تاسو کومو
بویونو بوی کولی شئ؟ تاسو څه خوند کولی
شئ؟



هرڅومره چې تاسو خپل حواس وکاروئ



هغومره به ستاسو صحنه ستاسو لپاره
احساس وکړي

Acts of Kindness

د مهربانۍ اعمال



د بل چا لپاره د مهربانۍ ترسره کول کولی شي خپله ورځ جوړه کړي



مگر ایا تاسو پوهیږئ چې دا کولی شي تاسو دومره ښه احساس کړي؟



که کوم بل څوک د مهربانۍ عمل شاهد! وي ، نو دا کولی شي دا شخص هم د خوښۍ احساس وکړي



د خپل ځان لپاره دا هڅه وکړئ: ملگري ته یو ښه پیغام واستوئ ، د خپلو گاونډیو لپاره یو رڼ جوړ کړئ



یا یوازې یو چا ته د چای جام ورکړئ تاسو هم د شاوخوا ټولو خواو خپرولو برخه شئ

HUGS

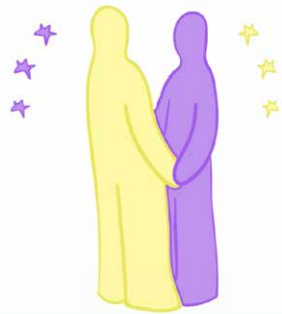
غېرونه



مطالعهې بنودلې چې غېرې کولی شي د فشار او اضطراب کمولو کې مرسته وکړي



تاسو د خوښۍ احساس کوي



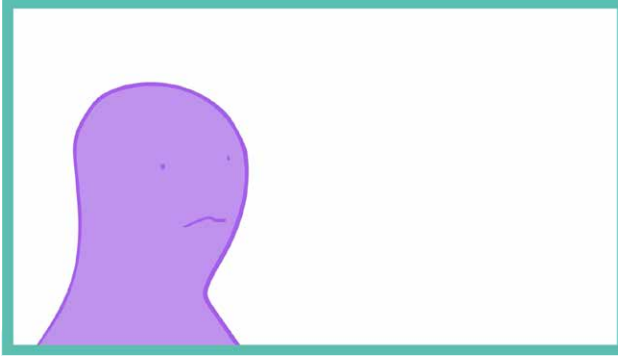
او حتی د درد کمولو کې



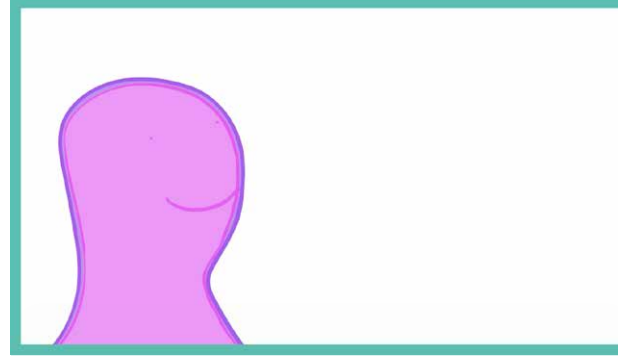
دا ځکه چې ستاسو بدن مثبت کیمیکلونه رامینځته کوي کله چې مور له نورو سره په اړیکه کې یو



د خپل ځان لپاره دا هڅه وکړئ: د یو چا سره مینه وکړئ چې تاسو ورسره مینه لرئ ، یو پالتوکی په غېر کې ونیسئ ، لوبې یا تکیا په غېر کې ونیسئ - تاسو حتی ځان کولی شئ



وگورئ چې تاسو مخکې او وروسته څنگه
احساس کوئ



ایا تاسو کولی شئ توپیر احساس کړئ؟

په زوره خندا کول

Laughing outloud

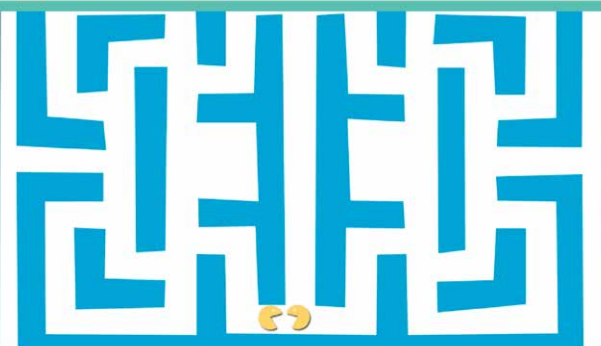
په زوره خندا کول



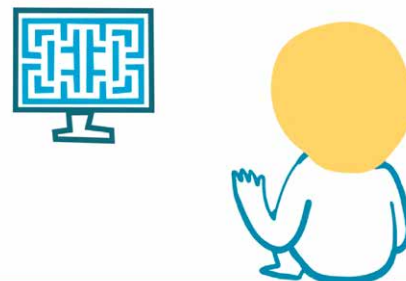
ایا تاسو پوهیږئ چې خندا ستاسو په بدن کې د ښه احساس کیمیکلز ډیروي او کولی شي تاسو سره د آرامۍ احساس کولو کې مرسته وکړي؟



د دې احساس ښه فاکتور زیاتولو یوه ساده لار د هغه شیانو پام کول ، کشف او یادول دي چې تاسو خاندی



تاسو کولی شئ هغه خلک ومومئ چې خاندی او ورسره اړیکه لري



یو خندونکی فلم وگورئ ، یا کلمپ



یا یو حافظه شریک کړئ کوم چې تاسو گیکال کړئ



ستاسو د ورځې پای ته رسولو بڼه لاره د یو
څه په اړه فکر کول دي چې تاسو یې خندلې
او د احساس او روښانتیا څخه خوند اخلي



وروستی ځل کله و چې تاسو په لور غږ
وخورئ؟

د کور دننه فعالیت کول



د کور دننه فعالیت کول



هر فعالیت ترسره کول - په غوره توګه په پارک کې یا چیرې د ونو یا واینې



زمور د رواني او فزيکي روغتيا لپاره ډيرې ګټې لري



د کور دننه فعالیت کول کولی شي مور ته ارامه او خوشحاله احساس ورکړي



دا زمور د مغزو لپاره ښه دی او حتی مور . سره د خلکو سره د ښه چلند کې مرسته کوي



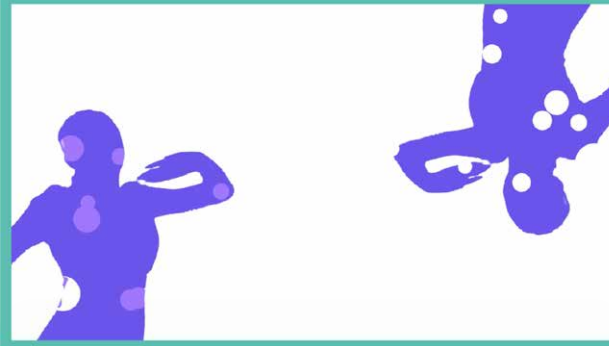
د خوند اخیستلو شیان کېدی شي: پارک ته لاړ شي ، په موټر سايکل سپور شي ، له طبیعت څخه په زړه پوري شیان راټول کړئ یا د ونو نیولو .



حتی که تاسو بهر نشئ ترلاسه کولی ، نو
بیا د کنبت لپاره پاملرنه یا د خپلې وینډو
څخه د وریځو په لټه کې کیدل کولی شي
تاسو سره مرسته وکړي چې آرامه او طبیعي
نړۍ سره اړیکه ونیسئ.

DANCING

نڅا کول



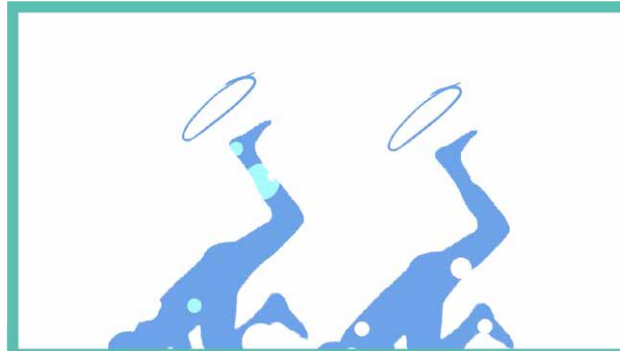
پڅ لاره نشته چې تاسو نشئ کولی د 10 دقیقې د خپلې خوبې سندرو ته د نڅا کولو وروسته ښه احساس وکړئ



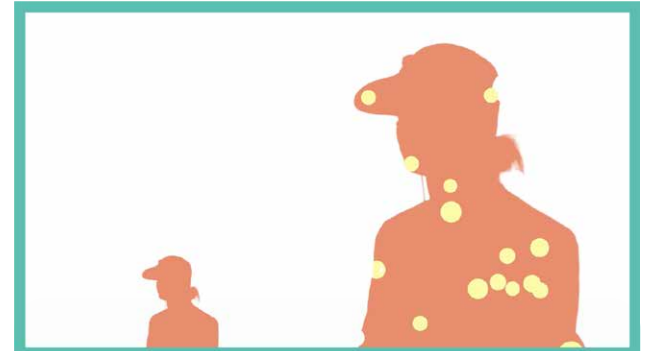
تاسو کولی شئ خپله خوبه نڅا وکړئ،



، د نوي حرکتونو زده کولو هڅه وکړئ



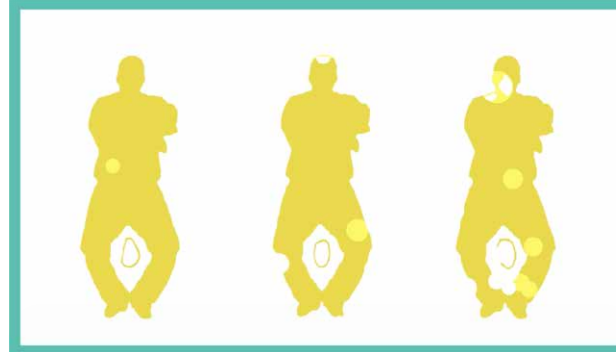
يو معمول جوړ کړئ يا يوازې يو څه عجيب . ترسره کړئ ترڅو ستاسو شاوخوا خلک خاندې



هغومره په کراره نڅا وکړئ هڅه وکړئ ، لوی او کوچنی نڅا وکړئ ، يا ميوزیک ته لار شئ چې مخکې مو هيڅ نه اوریدلي



ستاسو د بدن حرکت کولو سره تجربه کول
به ستاسو ذهن هم راویښ کړي



دا به تاسو سره د ورځ په اوږدو کې د .
فوسس او تمرکز کې مرسته وکړي



www.kazzum.org/grounded

vimeo.com/showcase/7645669



SUPPORTED BY
MAYOR OF LONDON



Supported using public funding by
**ARTS COUNCIL
ENGLAND**

East End
COMMUNITY FOUNDATION

