

## مركز التعدد الثقافي (تريير)

### مشروع الاستشارة النفسية

[Psychologie@multicultural-center.de](mailto:Psychologie@multicultural-center.de)

Tel. 0163-3684719

المتحدثة/المحاضرة: دبلوم في علم النفس. ميريام شميتز

#### فعل شيء جيد لنفسك

بشكل خاص في الأوقات التي تواجهنا بها الكثير من الصعوبات، ننسى غالبا أنه من الضروري جدا أن نكون مع أنفسنا ودودين وأن نفعل شيئا جيدا لذاتنا. ابحث/ابحثي عن شيء ما حاليا يؤثر عليك بشكل ايجابي أو عن شيء ما، كان قد أثر عليك في الماضي بشكل ايجابي، شيء جلب لك السعادة والسرور.

. أيضا الأشياء الصغيرة تساعد بشكل جيد، انه من الضروري أن يفعلها المر بشكل متكرر

اسأل/اسألي ذاتك

ما هو الشيء الذي يؤثر علي ايجابيا؟

ما الذي يجلب لي السعادة والسرور؟

بواسطة ماذا أستطيع الاسترخاء؟

## بعض الأفكار

أن تطبخ/تطبخي لنفسك شيء ما لذيذ

المشي في الهواء النقي

الالتقاء بصديق، صديقة

استخدام جل استحمام، عطر أو كريم الذي تحبه/تحبينه

القراءة

الاستماع للموسيقى، عزف الموسيقى

البحث عن نادي ما والاشتراك به

التواجد في الطبيعة

الرسم أو التلوين

مشاهدة فيلم ما

ممارسة الرياضة، التحرك

اهداء هدية لشخص ما

شراء شيء جميل لنفسك

وضع خطط

كن مبتكر/كوني مبتكرة