

درس جويل وايليف فاعلية برنامج عمل جماعي يتكون من خمس جلسات للشباب المحتجزين تسمى مهارات الإسترخاء للوقاية من العنف والذي يدرج التصور المرئي ومهارات الإسترخاء الأخرى مثل التنفس العميق والتدريب على استرخاء العضلات متدرج لوحدة أن المشاركين في المجموعة التجريبية أظهر زيادة من حوض في السيطرة على الغضب مقارنة بالمجموعة الضابطة يمكن التصور الموجه أيضا أن يساعد المسترشدين على اكتشاف التعامل مع الانفعالات المعقدة للغاية من تجارب مؤلم مثل الاعتداء الجنسي وأظهر التصور المرئي الموجه فائدة ضئيلة لدى المسترشدين الذين يعانون من اضطرابات نفسية الإدمان من المهم أن نعرف أنا التصور المرئي قد لا يكون فاعلا مع الأطفال الصغار الذين يواجهون صعوبة في تميز الخيال من الواقع والذي يواجهون صعوبة في إغلاق عيونهم استرخاء ساهم أو الذين يكرر قصص التلفزيون الأفلام بدل من استخدامهم الخاص بشكل عام تم استخدام اتجاه إيق الذهنية بما في ذلك التصور المرئي الموج لإضافة التكيف النفسي للذين يعانون من أمراض جسدية خطيرة مثل السرطان وكذلك للتعامل مع مصادر الضغط النفسي المرتبطة بالعمل ووجدت شور وآخرون أن الاتجاه المعتمد على اليقظة الذهنية فاعل في تدريب المرشدين وخصوصا في تطوير التعاطف ومهارات الإصغاء المتقدمة لخص لخص هذه الفقرة