

سيساعدك هذا على البقاء هادئاً ومركزاً أثناء الأزمات أو المواقف الصعبة. 3- تستخدم تقنيات التنفس: تقنيات التنفس مثل التنفس العميق والتنفس البطيء والتحكم في التنفس يمكن أن تساعد في تنظيم العواطف وتقليل التوتر والقلق. 4- التركيز على الحاضر: خلال أوقات الأزمات، التركيز على اللحظة الحالية يمكن أن يساعدك على إدارة مشاعرك والحفاظ عليها بشكل أكثر فعالية. 5- طلب الدعم: يمكن أن يساعدك طلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو المستشار المهني على التعامل مع المواقف الصعبة وتوفير بيئة آمنة وداعمة لمعالجة مشاعرك. يمكنك التحكم بشكل أفضل في عواطفك والتعامل مع المواقف الصعبة بمزيد من الوضوح والهدوء. وأيضاً يمكن أن يكون عبر عن الامتنان للأشياء الجيدة في الحياة حتى في الأوقات الصعبة و قبول حقيقة الوضع وقبوله كما هو. التركيز على اللحظة الحالية وتقبل العواطف دون إصدار أحكام ، محاولة التواصل مع قوة أعلى للحصول على الإرشاد والقوة،