

کاربرگ ۳، ۲: تمرین نگارش تجربه دشوار

تاریخ: _____

میزان پریشانی خود را درست قبل از انجام تمرین تجربه دشوار ارزیابی کنید:

• — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

کاملاً آرام

تا حدودی ناراحت

بیشتر بنیریشانی، تا به حال

تجربه دشوار خود را در زیر شرح دهید. از لحظه‌ای در خاطره‌تان شروع کنید که احساس می‌کنید تجربه‌تان دشوار یا مغشوش می‌شود و در لحظه‌ای که احساس می‌کنید خطر حادثه تمام شده، پایان دهید. تمامی جزئیاتی که به شما امکان ارتباط با خاطره‌تان می‌دهد، از جمله آنچه می‌بینید، آنچه در بدن خود حس می‌کنید، آنچه فکر می‌کنید و چگونگی آشکار شدن جزئیات را ذکر کنید. هیجانات‌تان را همانطور که ظاهر می‌شوند، احساس کنید و از اجتناب یا سرکوب آنها خودداری کنید. با نوشتن به زمان حال طوری که انگار حادثه اکنون در حال رخ دادن است دوباره به خاطره‌تان برگردید. وقتی نوشتن را تمام کردید، آن را دو بار یا به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، هر کدام که طولانی‌تر باشد، مرور کنید. لطفاً در صورت تمایل از صفحات بیشتری استفاده کنید.

[illegible]