

جمل مقوية لأوقات غير مسبوقه مجموعة بطاقات

لم يسبق لأي منا أن واجه وضعاً مثل الوضع الحالي، حيث يسود التغيير والجمود في نفس الوقت. مثل هذا الوضع يضعنا أمام تحدٍ يتمثل في التغلب على شوكنا والانتقال إلى روتين جديد. وكلما طال حذر التجوال، والحجر الصحي، والأخبار المروعة التي لا تنتهي، ازداد الضغط النفسي. لذا بينما نقوم جميعاً بتطهير أيدينا، فإن نفسياتنا تظل عرضة لهجمات دون حماية. فكيف يمكن تطهير النفس وتحسينها؟

حتى نقدم للجميع بعض المساعدة والمعنى والأمل في الأزمة الحالية، قمنا بتطوير مجموعة بطاقات *Do it -yourself* من INNEN LEBEN. تتكون من 40 بطاقة INNER و40 بطاقة LIFE، والتي تكون مجتمعة ما يصل إلى 1600 جملة تعطي قوة ومعنى. هذه الجمل تمثل من ناحية استراتيجيات حلول ملموسة و من ناحية أخرى تخاطب هذه الجمل الاحتياجات الإنسانية الأساسية من الأمن والاستقلالية والعلاقات الاجتماعية واحترام الذات

تعمل INNEN LEBEN على حل أو منع الأزمات في نفس الوقت بشكل عملي و بسيط حتى من المنزل. إليك الطريقة:

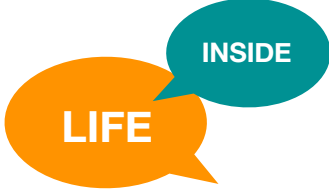
- ما عليك سوى تنزيل ملف PDF وطباعته وقص البطاقات
- قم بصياغة الجمل الخاصة بك. ثم قم بتنشيط مقاومتك النفسية ضد الخوف و انعدام الأمن من خلال استيعاب هذه الجمل مثل تعويذة.
- من المفيد أن تقرأ الجمل بصوت عالٍ أثناء تدليك أسفل الترقوة اليسرى بيدك اليمنى في اتجاه عقارب الساعة (هذا التحفيز الحسي بالتزامن مع النطق بصوت عالٍ يكون فعالاً حسب علم النفس التجسدي لمايكل بونه PEP).
- يمكنك أيضاً استخدام بطاقاتك كعلامات مرجعية في الكتاب الذي تقرأه أو تعليقها على المرآة أو أن تعيد كتابتها من وقت لآخر. الهدف هو وضع هذه الجمل أمامك بانتظام.
- إذا كنت تعيش مع عائلة أو أصدقاء، فيمكنكم أيضاً استخدام البطاقات للتحدث معا عن مخاوفكم و خبراتكم.
- لقد أضفنا بعض البطاقات الفارغة إلى ملف الPDF لتدوين أفكارك الخاصة
- يرجى أيضاً مشاركة هذا الرابط مع العائلة والأصدقاء والزلاء حتى يصل إلى أكبر عدد ممكن من الأشخاص.
- يسعدنا ان تشاركنا وتبعث لنا صور مجموعة بطاقاتك الشخصية وملاحظاتك حول تجاربك مع INNEN LEBEN.

نتمنى لك أن يبقى جسدك و روحك في صحة و أن تتخطى هذا الوقت غير المسبوق بشكل جيد.

سابينة إبيرسبيرجر و مايكل بونه

نود أن نشكر هدى الجاويش على ترجمة النص والبطاقات.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Arabic Version]

INNEN-LEBEN

جمل مقوية لأوقات غير مسبوقه
مجموعة بطاقات

تمت الترجمة بواسطة

Aliaa Ahmad & Hoda El Gawish

INSIDE

على الرغم من ضيق صدري
بسبب الوضع الحالي

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من شعوري بالعجز
والضعف

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنه لم يعد
بإمكاننا الخروج

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من شعوري بالقيود

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من شعوري بالقلق
على نفسي وعلى أحبائي

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو أنني أُجبرت على تغيير
الطرق التي اعتدتها في العديد
من الأعمال

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو بدا كل شيء حوالياً
محبباً

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني أصبحت
أخشى انقطاع رزقي

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني أشعر
بانقطاع عن بيئتي الاجتماعية

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو وجدت صعوبة في
تنظيم نفسي في الوضع الحالي

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو أشعر بالخوف مما
سيحدث

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنه ليس واضحًا
إلى متى سيستمر هذا الوضع

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني أشعر
بشوق تجاه عملي وزملائي
وزميلاتي بالعمل

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو كان كل شيء يربكني

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنه ليس لدي
في الوقت الحالي أي تصور
عن المستقبل

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني لا أعرف
ماذا سيحدث لرعاية الأطفال
والمدرسة

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو شعرت بأني محبوس

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني اضطررت
حاليًا للاستغناء عن الكثير

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني ألاحظ
كيف يتغير الناس

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني أشعر
بالخوف لأن البعض لم يدرك
بعد خطورة الوضع

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني أشعر
بالقلق بشأن كيفية تطور
الاقتصاد العالمي

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أن هناك
مشكلات مهمة أخرى أصبحت
في الصدارة الآن

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو كانت الحالة العامة
تبدو غريبة

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو لم تتحسن الأخبار
خلال الأيام والأسابيع القليلة
القادمة

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو لم يعد بإمكانني زيارة
أقاربي

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو لم يكن أحد يعرف ما
إذا كانت قدرات النظام
الصحي ستسع كل شيء

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو أجلت الدولة
الامتحانات

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أن حظر
التجول أصبح حقيقة الآن

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني بين الحين
والآخر أشعر بالدهشة كأني
جزءًا من فيلم

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو كان المجهول مرعبًا

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أن ما هو
حقيقي في الصباح يبدو خطأً
في المساء

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أن الحياة العامة
معطلة

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أن مخاوفي
وقلقي يتطلب الكثير مني
لتخطينهما

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أنني أشعر بملل
كبير من حين إلى آخر

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أن كل شيء
يوترني توترًا شديدًا

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أني لا أستطيع
التوقف عن التفكير في أقدار
الأخرين

www.innen-leben.org

INSIDE

على الرغم من أن التغطية
الإعلامية تساهم في الخوف
والذعر

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو كان المزاج في المنزل
متوترًا في بعض الأحيان

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو كان الوضع الحالي
يعطل كل خططي

www.innen-leben.org

INSIDE

حتى لو كنت لا أعلم كيف
أشغل أطفالي طوال اليوم

www.innen-leben.org

INSIDE

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

LIFE

أحاول استغلال حال التباطؤ في
كسب أشياء إيجابية

www.innen-leben.org

LIFE

أنا على ثقة من أننا سنكون
جميعًا على ما يرام

www.innen-leben.org

LIFE

أجد طريقة للقيام بشيء من
أجل صحتي بين تلك الجدران
الأربعة

www.innen-leben.org

LIFE

أحاول الاستفادة منه على
أفضل وجه

www.innen-leben.org

LIFE

أدرك مشاعري وأتحدث عنها

www.innen-leben.org

LIFE

أجد سببًا للشكر كل يوم

www.innen-leben.org

LIFE

أتعامل مع التحديات بقوة وثقة

www.innen-leben.org

LIFE

أفعل مثلما فعل الإيطاليون
فأغني بصوت عالٍ من الشباك

www.innen-leben.org

LIFE

أعيد اكتشاف من جديد ما
يمكنني فعله داخل المنزل

www.innen-leben.org

LIFE

أستغل الوقت للتنظيف
والترتيب

www.innen-leben.org

LIFE

أنا ممتن للغاية لأولئك الذين
يحافظون على استمرار النظام

www.innen-leben.org

LIFE

بدا لي مرة أخرى أن الشكولاتة
تساعد كثيرًا

www.innen-leben.org

LIFE

أصبحت مقتنعًا بأن أوقات
أفضل ستأتي

www.innen-leben.org

LIFE

سأعود كتابة الجوابات، لأنه لا
يزال يتم تسليم البريد

www.innen-leben.org

LIFE

أقوم بعمل أشياء مفيدة في
حدود المتاح

www.innen-leben.org

LIFE

أدرك أننا جميعًا في نفس
القارب

www.innen-leben.org

LIFE

أتعلم كيف يمكنني دعم الآخرين

www.innen-leben.org

LIFE

أشارك رقم هاتفي في الحي
ليسهل على كبار السن
الاتصال بي إن أرادوا
المساعدة

www.innen-leben.org

LIFE

أتساءل ما هو المهم حقًا

www.innen-leben.org

LIFE

أتعلم كيف أتخطى مخاوفي

www.innen-leben.org

LIFE

أعطي مساحة أكبر بداخلي
للتفكير والتأمل

www.innen-leben.org

LIFE

أدرك أنه على الرغم من العزلة
فأني لست وحيدًا

www.innen-leben.org

LIFE

يسعدني أنه أصبح لدي وقت
أكثر لأقضيه مع عائلتي

www.innen-leben.org

LIFE

أعمل على تنظيم يومي

www.innen-leben.org

LIFE

الشكوى الدائمة ليست حلاً

www.innen-leben.org

LIFE

لا أحد يستطيع أن يسلب تفاؤلي

www.innen-leben.org

LIFE

أدرك أن الضحك والفكاهة
يحررانني

www.innen-leben.org

LIFE

على الأقل لدي مكتبي بالمنزل

www.innen-leben.org

LIFE

أستبدل خوفي بالابتهاج

www.innen-leben.org

LIFE

بدا لي أن الاستسلام لا يعني
الخسارة

www.innen-leben.org

LIFE

أنا مندهش من الفكاهة والرحمة
الذان يظهران الآن

www.innen-leben.org

LIFE

أجعل من منزلي عشًا يحتضني

www.innen-leben.org

LIFE

أجد طريقًا لأتواصل مع
المقربين لدي

www.innen-leben.org

LIFE

أستخدم إبداعي للتغلب على
تحدياتي

www.innen-leben.org

LIFE

أقدر واحترم نفسي كما أنا

www.innen-leben.org

LIFE

سوف أتخطى تلك الأزمة بقلبي
وعقلي

www.innen-leben.org

LIFE

أشعر بالارتياح إلى حد ما لأن
المفكرة الخاصة بي ليست مليئة
بالمواعيد

www.innen-leben.org

LIFE

أدرك أن تلك القيود التي أشعر
بها ضرورية للصالح العام

www.innen-leben.org

LIFE

يأتي دائمًا مع الحياة السلام

www.innen-leben.org

LIFE

أحاول أن أفعل شيئًا نفسي كل
يوم - حتى لو كانت لبضع
لحظات

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org