

## زندگی در اندرون. جملات انرژی بخش برای زمانهای سخت زندگی

وضعیتی مانند اکنون که تغییر و سکون به صورت همزمان در حال رخ دادن هستند، چیزی است که هیچیک از ما تا کنون تجربه نکرده است. این وضعیت باعث میشود که ما بی ثباتی هایمان را تحت کنترل خود در آوریم و با عادات جدید کنار بیاییم. هرچه روزهای در خانه ماندن، قرنطینه و هجوم اخبار بد طولانی تر شود، بار روانی آن نیز سنگینتر میگردد. در حالیکه ما دستهایمان را ضد عفونی میکنیم، اما روان ما در مقابل این هجوم کاملاً بی دفاع است. حال چطور باید در این شرایط سلامت روانیمان را حفظ کنیم؟

برای دادن کمک و نور امید در این شرایط بحرانی، یک مجموعه کارت تهیه کرده ایم. این مجموعه شامل چهل عدد کارت «اندرون» و چهل عدد کارت «زندگی» میباشد که با کنار هم قرار دادن آنها میتوان هزار و ششصد جمله انرژی بخش و روشنگر به دست آورد. با استفاده از این جمله ها شما میتوانید تحمل خود را برای شرایط موجود بالا ببرید. این جمله ها بر اساس نیازهای اولیه انسان به امنیت، استقلال، ارتباطات و تقویت عزت نفس تنظیم شده اند. بنابراین این مجموعه کارت ابزاری برای جلوگیری از پیش آمدن بحران و همچنین بهبود وضعیت در بحران به شکلی کاربردی، ساده و در خانه به حساب می آید.

روش استفاده:

فایل پی دی اف را دانلود کرده، پرینت بگیرید و کارتها را برش بزنید. جملات انرژی بخش خود را بسازید. همینطور که این جملات را با خود تکرار میکنید تا ملکه ذهنتان شود، قدرت انعطاف پذیری و تحمل روانی خود را در برابر بی ثباتی ها و ترسها بالا ببرید. همزمان با تکرار جملات با صدای بلند، با انگشتان دست راست خود نقطه ای زیر استخوان ترقوه سمت چپ خود را در جهت عقربه های ساعت ماساژ دهید. (این تحریک لمسی همراه با تکرار جملات یک روش مؤثر بر اساس روانشناسی فرایند و تجسم محور ابداع شده توسط میشابیل بوهنه است). شما میتوانید کارتهایی را که ساخته اید لای صفحات کتابی که در حال خواندنش هستید قرار دهید یا روی در یخچال بچسبانید و یا بارها و بارها از روی آنها رونویسی کنید. هدف این است که این جملات ملکه ذهنتان شوند. اگر همراه با خانواده زندگی میکنید یا هم اتاقی دارید، میتوانید از این کارتها برای گفتگو در مورد تجربیات حال حاضر و نگرانی هایتان در زندگی روزمره استفاده کنید. یک تعداد کارت خالی در انتهای فایل آورده شده اند که شما میتوانید با ایده های خودتان آنها را پر کنید. این لینک را با خانواده، دوستان و همکارانتان به اشتراک بگذارید تا این جملات انرژی بخش به دست انسانهای بیشتری برسند. ما منتظر دریافت عکسهایی از کارتها، جمله ها و همچنین تجربه های شما از کار کردن با این مجموعه کارتها هستیم.

آرزو میکنیم که همه شما با سلامت کامل جسم و روان این روزهای خاص را پشت سر بگذارید.

همراه با بهترین آرزوها از طرف

زابینه ابرزبرگ و میشابیل بوهنه

از خانم عاطفه رمضانیان برای ترجمه متن و کارتها به زبان فارسی سپاسگزاریم.

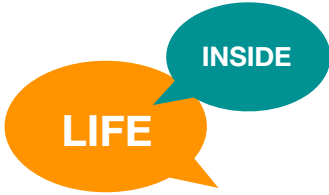
جملات نیروبخش برای روزهای سخت.

مجموعه کارت «خودت انجام بده DIY» ترجمه شده توسط عاطفه رمضانیان

زندگی در اندرون (2020) متعلق به دکتر زابینه ابرزبرگ و دکتر میشابیل بوهنه تحت مجوز Creative Commons 4.0 به صورت غیر تجاری است. برای اطلاعات بیشتر به سایت [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org) مراجعه کنید.

توجه: کسانی که از این جملات نیروبخش به عنوان خوددرمانی استفاده میکنند، مسئولیت این کار با خود آنهاست. استفاده از این جملات نیروبخش جایگزین درمانهای حرفه ای روانی نیست.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Farsi Version]

زندگی در اندرون. جملات  
انرژی بخش برای  
زمانهای سخت زندگی

ترجمه شده توسط: عاطفه رمضانیان

INSIDE

اگرچه شرایط کنونی بالاتر از  
حد تحمل من است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه من خودم را ناتوان و  
نیازمند دلسوزی و کمک  
دیگران حس میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که دیگر نمیتوانم از  
خانه بیرون بروم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که احساس میکنم  
دیوارهای خانه به من فشار  
می آورند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که نگران خودم و  
عزیزانم هستم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که مجبورم رفتارم را  
در بسیاری از زمینه ها تغییر  
دهم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه احساس میکنم که وقت  
من به بطالت میگذرد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که نگران تأمین هزینه  
های زندگیم هستم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه در شرایط کنونی  
برنامه ریزی برای زندگی و  
کارهایم مشکل است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که من به شدت نگران  
این هستم که در آینده چه پیش  
خواهد آمد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که معلوم نیست این  
وضعیت تا کی ادامه خواهد  
داشت

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که دلم برای کارم و  
همکارانم تنگ شده است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که همه این پیشامدها  
مرا گیج و سراسیمه کرده  
است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که در حال حاضر من  
کوچکترین ایده ای ندارم که  
آینده چطور خواهد شد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که نمیدانم وضعیت  
رفتن بچه ها به مهدکودک و  
مدرسه چطور خواهد شد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که فکر میکنم در خانه  
حبس شده ام

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که احساس میکنم که از  
اجتماع و فعالیتهای اجتماعی  
ام جدا افتاده ام

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که در بسیاری از موارد مجبورم تسلیم شوم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که درمیابم که مردم در حال تغییرند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که من وحشت میکنم از اینکه بعضی از مردم هنوز متوجه جدی بودن مسأله نشده اند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که من نگران وضعیت اقتصاد جهانی هستم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که موضوعات بسیار مهم دیگری کنار گذاشته شده اند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که محیط دارد به شکل عجیبی بیگانه میشود

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که اخبار در روزها و هفته های پیش رو بهتر نخواهند شد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که نمیتوانم بستگان و فامیلم را ملاقات کنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که هیچ کس نمیداند که آیا کادر درمانی میتوانند از عهده این شرایط بر بیایند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که امتحانات در تمام کشور عقب افتاده اند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که دستور در خانه ماندن تبدیل به یک واقعیت شده است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که بعضی اوقات احساس میکنم انگار در سیاره دیگری هستم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که این بی ثباتی شرایط مرا دچار ترسی فراگیر میکند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه چیزی که صبح درست است تا شب ممکن است غلط دربیاید

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه زندگی اجتماعی متوقف شده است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه ترسها و نگرانیهایم انرژی زیادی از من میگیرند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه من گاهی اوقات از شدت کلافگی گریه میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که این شرایط واقعا من را عصبی میکند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که نمیتوانم سرنوشت  
سایر مردم را از ذهنم دور کنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه گزارشهای مدیا ترس و  
نگرانی را افزایش میدهد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه گاهی اوقات فضای  
خانه اضطراب آور است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه که وضعیت کنونی تمام  
برنامه های من را بهم ریخته  
است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

اگرچه من دیگر ایده ای برای  
سرگرم کردن کودکانم تمام  
روز در خانه ندارم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

INSIDE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من تلاش میکنم تا جنبه مثبتی  
در این گذشتن سرعت زندگی  
بیابم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من اطمینان دارم که من و  
دیگران همگی به خوبی  
مراقبت میشویم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من راهی برای سلامت ماندم  
در چهار دیواری خودم پیدا  
میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من تلاش میکنم تا از شرایط  
موجود به بهترین شکل استفاده  
کنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من به احساساتم آگاه هستم و  
درباره آنها صحبت میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من هر روز دلیلی برای  
شکرگزاری پیدا میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من این چالشها را با قدرت و  
اعتماد از سر میگذرانم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من مانند ایتالیایی ها از پنجره  
با صدای بلند آواز میخوانم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من تمام چیزهایی که میتوانم  
در خانه انجام دهم را کشف  
میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من از این زمان برای مرتب کردن و در جای خود قرار دادن چیزها در خانه استفاده میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من از کسانی که برای تأمین مایحتاج مردم تلاش میکنند عمیقاً تشکر میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

یک بار دیگر ثابت شد که چقدر خوردن شکلات میتواند به من کمک کند که این شرایط رو تحمل کنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من اطمینان دارم که روزهای بهتر از راه میرسند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من دوباره به نوشتن نامه روی می آورم چراکه شرکت پست همچنان کار میکند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من در حد امکاناتم به بهبود اوضاع کمک میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

این واقعیت که همه ما در شرایط مشابهی قرار داریم را می پذیرم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من راهی برای حمایت و کمک به دیگران پیدا میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من شماره تلفنم را به همسایه ها میدهم تا اگر افراد مسن نیازمند کمک بودند به من خبر دهند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



LIFE

من از خودم میپرسم چه چیزی  
واقعا مهم است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من یاد میگیرم که چگونه با  
ترسهایم کنار بیایم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من زمان بیشتری به تفکر و  
درون نگری اختصاص میدهم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من درمیابم که با وجود اینکه  
در خانه هستم اما تنها نیستم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من خوشحالم که زمانی برای  
بودن با خانواده ام دارم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من هرروز برای همان روز  
برنامه ریزی میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

نالاه و شکایت کردن راه حل  
نیست

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من خوشبینی ام را از دست  
نخواهم داد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من درمیابم که خنده و شوخی  
به من حس رهایی میدهد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من حداقل میتوانم وظایف  
شغلیم را از خانه انجام دهم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

به جای ترس سرشار از حس  
سبکی و راحتی میشوم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

به نظر میرسد که گاهی فقط  
داشتن چیزهای ضروری در  
زندگی کافی است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من با خوشحالی از شوخ  
طبعی و همدلی که در جهان  
در حال گسترش است شگفت  
زده میشوم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من خانه ام را تبدیل به آشیانه  
یعنی محلی برای آرامش  
گرفتن میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من راههایی برای در ارتباط  
ماندن با عزیزانم پیدا میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من برای پیروز شدن در  
چالشهای کنونی خلاقیتم را به  
کار میگیرم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من خودم را همینطور که  
هستم دوست دارم و به خودم  
احترام میگذارم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من این بحران را با عقل و  
قلبم در کنترل خودم درمیآورم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

از اینکه تقویم پر از  
قرارهای کاری نیست احساس  
راحتی میکنم

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من میپذیرم که محدود کردن  
خودم به خاطر منافع جمعی  
ضروری است

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

چمنها همچنان به آرامی در  
حال رشد هستند

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

من هرروز کاری برای خودم  
انجام میدهم حتی اگر فقط چند  
دقیقه باشد

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

LIFE

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)