			اليوم 3:	اليوم 2:				اليوم 1:				7 4 2 1 7 4 1 7 4 2	
ليلا	مساء	ارار نهارا	صباحا	ليلا	مساء	۱۱۰۱ نهارا	صباحا	ليلا	مساء	۱۱۰۸ نهارا	صباحا	قائمة المراجعة الخاصة بالتمارين السّمعية لتحقيق الإستقرار	
												كم من مرة قُمت بممارسة التمارين؟ 0 مرة\ 1 مرة \ 2 مرة \ 3 مرات	
												التنفس	
												Bodyscan	
												تمرين تَخَيل نفسك في مكان آمن	، تمرين؟
												جميع التمارين	
نعم⊕ متوسط⊗ لا	نعمنعممنوسطالا	 نعم منوسط لا 	نعمشوسطلا	نعمنعممنوسطلا	نعمشوسطلا	نعم ش منوسط کا	نعمشوسطلا	نعم (1) منوسط (2) لا	نعمنعممنوسطلا	 نعم منوسط لا 	 نعم منوسط لا 	ل كان التمرين مفيدا؟	ها
			. 11				74				21		
ليلا	مساء	ارات ارات نهارا	اليوم 6:	ليلا	مساء	۱۱۸ ۲۱۸۰ نهار ا	اليوم 5:	نیلا	مساء	ارار نهارا	اليوم 4:	مة المراجعة الخاصة مارين السّمعية لتحقيق الإستقرار	قان بالته
ليلا		المارا نهارا				۱۱/۰ ۱۱/۲ نهارا	31/5			المارا نهارا		مارين السمعية لتحقيق	بالتد کم من
L L L L		المارا نهارا				31/2 7/17 isblei	31/5			نهارا		مارين السمعية لتحقيق الإستقرار الإستقرار مردة قُمت بممارسة التمارين؟	بالتد کم من
	مساء	نهارا	صباحا	ليلا	مساء	نهارا	صباحا	لیلا	suna	الارا نهار ا	صباحا	مارين السمعية لتحقيق الإستقرار الإستقرار مرة قُمت بممارسة التمارين؟ مرة \ 2 مرة \ 3 مرات	بالته کم من 0 مرة
	مساء	نهارا	المالا	L L	مساء	نهارا	صباحا	וייר	مساء	نهارا	صباحا	مارين السمعية لتحقيق الإستقرار الإستقرار مرة قُمت بممارسة التمارين؟ قلا 1 مرة \ 2 مرة \ 3 مرات التنفس	بالته کم من ۵ مرخ
		نهار ا 		LIVE LIVE LIVE LIVE LIVE LIVE LIVE LIVE	مساء	نهار ا 		L L L		نهار ا 		مارين السمعية لتحقيق الإستقرار الإستقرار مرة هُمت بممارسة التمارين؟ قلا 1 مرة \ 2 مرة \ 3 مرات التنفس Bodyscan	بالته کم من 0 مرة