

اليوم 3:				اليوم 2:				اليوم 1:				قائمة المراجعة الخاصة بالتمارين السمعية لتحقيق الإستقرار
												
ليلا	مساء	نهارا	صباحا	ليلا	مساء	نهارا	صباحا	ليلا	مساء	نهارا	صباحا	كم من مرة قُمت بممارسة التمارين؟ 0 مرة \ 1 مرة \ 2 مرة \ 3 مرات
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	التنفس
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bodyscan
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	تمرين تَخِيل نفسك في مكان آمن
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	جميع التمارين
نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	هل كان التمرين مفيدا؟

اليوم 6:				اليوم 5:				اليوم 4:				قائمة المراجعة الخاصة بالتمارين السمعية لتحقيق الإستقرار
												
ليلا	مساء	نهارا	صباحا	ليلا	مساء	نهارا	صباحا	ليلا	مساء	نهارا	صباحا	كم من مرة قُمت بممارسة التمارين؟ 0 مرة \ 1 مرة \ 2 مرة \ 3 مرات
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	التنفس
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bodyscan
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	تمرين تَخِيل نفسك في مكان آمن
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	جميع التمارين
نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	نعم 😊 متوسط 😐 لا ☹️	هل كان التمرين مفيدا؟