

حبس من القلق

حلول ديال المشاكيل

- عارف الحل؟ حاول تحل المشكلة. الا خصك المساعدة سول شي واحد
- معرفش الحل؟ سول شي واحد يعاونك
- الا مقدرتيش دير شي حاجة؟ متناقش تفكر في مشكيلتك. حاول تفكر في شي حاجة اخرى. دير شي حاجة لي كتعجبك ولا شي حاجة لي كتخليك ترتاح

نصيحة بنهار

خود كل نهار وقت باش تفكر

كلس من بعد العصر في شي بلاصة هادية خود ورقة و سنيلو و كتب

- شنو وقع ال يوم؟
- شنو مزال خصني ندير؟
- فاش كن خمم؟
- خود 15 دقيقة و من بعد حيد الورقة



دير وحد لا ليست

دير وحد لا ليست بل حوايج لي خصك دير هوم
قرر امت غادي دير هوم

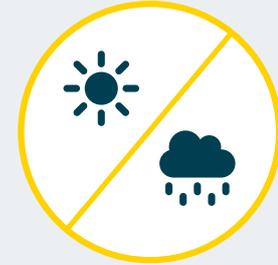
- الا مقدرتيش دير هوم بحدك ولا جاوك صعب طلب المساعدة



فكر مزيان

هدي مساهلاش. ولاكين نت كتخطار كيفاش كتشوف العالم. الا شفتي بعينك كلشي كحل غدي بان
ليك كلشي كحل. ولعكس صحيح. هدا الاسئلة غادي تعونك بش تفكر مزيان (positive)

- وش دكشي لي لي كفن ففكر فيه صحح؟
- وش نقدر نشوف بوجه اخر؟
- شنو غدي نقول الصاحبك الا كان عندو المشكيل بحال ديالك؟



شنو تقدر دير بش متبقاش تفكر في مشالك

بعد مرات متقدرش تغير الوقعة. مفاش ال فائدة بش تبقي تفكر. م غديش تسعدك
بش تبقي تفكر في مشكليك. شنو تقدر دير بش متبقاش تفكر

- جلس و تنفس
- تخيل راسك في شي بلاصة هادية. تخيل بلي دازت شي سحابة فين
تقدر تنس مشكليك. شوف لكي دازت مد سحابة
- حضري تنفس ديالك



حبس من القلق

نصيحة بليل

كتبتي مشكيلك بنهار. بليل متيقاش تفكر فيه. الا نسيتي بش تكتب شي مشكيل
بنهار جلس فوق الفراش و كتب داك الموشكيل. من بعد رجع لفراشك



الا مزال مكتبتي حاجة نوض من فراشك و كتب. من بعد تقدر ترجع لفراشك



متقدرش تحبس الافكار؟ حاول تفكر في شي حاجة زوينة. ولا عاود هاد الكلام
بش يربتاح الجسم ديالك: الهدوء، شمس



رخي جسم ديالك. دخل و خرج نفس ديالك. زير الاعصاب ديالك 3واني و
من بعد طلق كوششي

