ریسا ویلیامز

جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب

۲۵ ابزار برای اضطراب کمتر، آسایش بیشتر و تقویت اعتماد به نفس خود

پونه رضائی پویا

ترجمک
Tarjomac

جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب

۲۵ ابزار برای اضطراب کمتر، آسایش بیشتر و تقویت اعتماد به نفس خود

توجه :

کتاب حاضر حاصل ترجمه **پونه رضائی پویا**، مترجم زبان انگلیسی می‌باشد. فایل کتاب حاوی اطلاعات **DRM** (مدیریت حقوق دیجیتال) است. وقتی برای اولین بار فایل را باز می کنید، کد شناسایی کتاب به همراه آدرس **IP** سیستم شما ذخیره شده و زمانیکه آنلاین شوید، به سرور انتشارات ترجمک انتقال می یابد.

خواهشمند است به حقوق نگارنده و انتشارات ترجمک احترام گذاشته و از توزیع بدون مجوز فایل کتاب اجتناب نمایید. شما با خرید و دانلود این کتاب موافقت نموده اید که اطلاعات فایل **DRM** به سرور انتشارات ترجمک انتقال یابد و در صورت محرز شدن نقض حقوق صاحب اثر، کلیه خسارات حاصله در طی فرآیند حقوقی و مطابق قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و ناشران جمهوری اسلامی (مصوب دوازده اسفند ۱۳۶۵ یا بعد از آن) از شما دریافت شود.

از اینکه با عرضه مقرون به صرفه کتاب های الکترونیک و شکوفایی انتشارات ترجمک همیاری می کنید، سپاسگزاریم.

انتشارات ترجمک

https://tarjomac.ir

ریسا ویلیامز

جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب

ترجمه

پونه رضایی پویا

ترجمک
Tarjomac

زمستان ۱۴۰۰

سرشناسه	: ویلیامز، ریزا (**Williams, Risa**)
عنوان و نام پدیدآور	: جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب/ ریسا ویلیامز ؛ ترجمه پونه رضایی‌پویا
مشخصات نشر	: همدان، ۱۴۰۰، ترجمک
مشخصات ظاهری	: ه، ۱۴۲ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۱۰-۴
عنوان روی جلد	: جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب: ۲۵ ابزار برای اضطراب کمتر ، آسایش بیشتر و تقویت اعتماد به نفس خود
شناسه افزوده	: رضائی‌پویا، پونه، ۱۳۵۵-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF575
رده بندی دیویی	: 46/152
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۶۶۴۲۶

شناسنامه کتاب

نام کتاب: جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب

نویسنده: ریسا ویلیامز

ترجمه: پونه رضائی پویا

ناشر: انتشارات ترجمک

صفحه آرایی: انتشارات ترجمک

طراحی جلد: محمدحسین گیوی

نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۴۰۰

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

چاپ: گروه نشر الکترونیک ترجمک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۵-۱۰-۴

تلفن تماس: ۰۹۱۸۱۵۰۶۱۰۰

تارنمای اینترنتی: https://tarjomac.com

ISBN:978-622-7855-10-4

تقدیم به

پدر عزیزم

مرحوم پرویز رضائی پویا

پیشگفتار

ریسا ویلیامز نویسنده کتاب جامع ترین جعبه ابزار درمان اضطراب، در کتاب خود ۲۵ ابزار مختلف را برای اضطراب کمتر، آسایش بیشتر و تقویت اعتماد به نفس خود معرفی کرده است. در این کتاب ابزارها به شیوه ای آسان و عامیانه معرفی شده اند و افراد در تمامی گروه های سنی و جنسی می توانند از خواندن این کتاب بهره ببرند.

نویسنده کتاب ابتدا در مقدمه خود اضطراب و آسایش را همانند دو روی یک سکه معرفی کرده است. اینکه هر کسی می تواند سکه خود را بالا انداخته و بصورت تصادفی خود را مضطرب یا آرام نماید. سپس در پنج فصل به شرح ابزارهای مبارزه با اضطراب پرداخته است.

در فصل اول به زمانی می پردازد که احساس استرس می کنید و مضطرب هستید که می توانید از ابزارهایی مثل شارژر گفتگوی مثبت با خود، تغییر وضوح، خط کش استرس، وظیفه استخراج کن، کار استخراج کن روزانه، برآورد زمان های کم، گردباد چند-تکلیفی، تراز و انرژی سنج استفاده نمایید.

در فصل دوم به اضطراب اجتماعی پرداخته است. ابزارهای معرفی شده برای مقابله با اضطراب اجتماعی و حضور مطمئن و با اعتماد به نفس در اجتماع شامل باتری اجتماعی، شارژ مجدد باتری، استخراج کننده وظیفه اجتماعی، مدیریت اوقات تعطیل، تراز سناریوی اجتماعی می‌باشد.

فصل سوم روی وقتی افکار مضطرب دارید، متمرکز است و ابزارهای حلقه اضطراب، الک حواس پرتی لذت‌بخش، تخته موج سواری شرمندگی، پرش مغزی، غربال رسانه اجتماعی،

برچسب نام، ساختن شخصیت متقابل، دستگاه کوچک کننده، بلیط قطار را برای رفع افکار مضطرب و پاره کردن حلقه اضطراب معرفی کرده است.

فصل چهارم برای وقتی است که اعتماد به نفس پایین دارید و می توانید از ابزارهای آب پاش گل، خود-صحبتی مثبت برای پر کردن، دیوار پیروزی، بازی ویدیویی، عینک قدردانی، خود-هیپنوتیزم کوچک برای رفع اضطراب، تقویت اعتماد به نفس و داشتن روزی آرام و شاد استفاده نمایید.

فصل پنجم برای زمانی است که نسبت به آینده نگران هستید و می توانید ابزارهای بادکنک نگرانی، قلم داستان، دیوار پیروزی آینده را بکار ببندید. نهایتا در پایان فصل ۵ به جمع بندی پرداخته و چند پیشنهاد برای استفاده از ابزارها ارائه نموده است.

فهرست مندرجات

عنوان	صفحه

پیشگفتار ..... أ

مقدمه - سکه اضطراب ۱

اضطراب به نظر شما چگونه است؟..... ۱

فصل ۱- وقتی احساس استرس می کنید ۵

شارژر خود-صحبتی مثبت ۵

کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۱۱

تغییر وضوح ۱۳

کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۱۵

خط کش استرس ۱۶

تمرین خط کش استرس ۱۷

کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۲۰

وظیفه استخراج کن ۲۱

کار استخراج کن روزانه ۲۵

برآورد زمان‌های کم ۲۶

گردباد چند-وظیفه ای ۲۸

کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۳۰

کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۳۱

تراز ۳۲

کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۳۵

انرژی سنج..... ۳۷

کاربرگ: با همدیگر برگه را تکمیل کنید..... ۴۱

فصل ۲- وقتی احساس اضطراب اجتماعی دارید.....۴۵
باتری اجتماعی ۴۵
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید ۴۷
شارژ مجدد باتری ۴۸
استخراج کننده وظیفه اجتماعی ۵۱
مدیریت اوقات تعطیل ۵۳
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید!.....۵۴
تراز سناریوی اجتماعی ۵۵
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید ۵۹
فصل ۳- وقتی افکار مضطرب دارید ۶۳
حلقه اضطراب.....۶۳
یادداشت برداری: حلقه های خود را بشناسید.....۶۶
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید ۶۷
الک حواس پرتی لذت بخش ۶۹
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید ۷۳
تخته موج سواری شرمندگی ۷۴
کاربرگ: برگه را رنگ کنید ۷۷
پرش مغزی.....۷۸
کاربرگ: برگه را تکمیل کنید!.....۸۱
الک رسانه اجتماعی ۸۲
کاربرگ: برگه زیر را تکمیل کنید!.....۸۴
برچسب نام.....۸۵
ساختن شخصیت متقابل ۸۷
کاربرگ: نقاشی کنید ۸۹
دستگاه کوچک کننده.....۹۰
کاربرگ: آن را ترسیم کنید ۹۱

بلیط قطار ۹۲
کاربرگ: نقاشی کنید ۹۴
فصل ۴- وقتی اعتماد به نفس پایین دارید..... ۹۷
آب پاش ۹۷
خود-صحبتی مثبت برای پر کردن ۹۸
کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۹۹
دیوار پیروزی ۱۰۰
کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۱۰۲
بازی ویدیویی ۱۰۳
کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۱۰۷
عینک قدردانی ۱۰۸
کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۱۱۰
خود-هیپنوتیزم کوچک ۱۱۱
کاربرگ: برگه را تکمیل کنید ۱۱۴
فصل ۵- وقتی نسبت به آینده نگران هستید ۱۱۷
بادکنک نگرانی ۱۱۷
کاربرگ: نقاشی کنید! ۱۱۹
قلم داستان ۱۲۰
داستانی را بگویید که می خواهید زندگی کنید ۱۲۲
کاربرگ: برگه را تکمیل کنید!..... ۱۲۳
دیوار پیروزی آینده..... ۱۲۴
چند پیشنهاد..... ۱۲۷
منابع مورد استفاده ۱۲۹

مقدمه - سکه اضطراب

اضطراب به نظر شما چگونه است؟

آیا تا کنون ساعت ۲ صبح اتاق نشیمن را بارها طی کرده اید، قدم زنان نگران چیزی باشید که گفته اید و بارها و بارها آن را تکرار کرده، در حالی که همزمان سر خودتان داد بکشید که بگیر بخواب؟ آیا تا کنون برخواسته اید و جلوی غریبه ها شروع به صحبت کنید، صرفا بخاطر اینکه در دنیایی به موازات دنیای دیگران حرکت کنید، جایی که کلمات به صورت حرکت آهسته شکل می گیرند؟ آیا تا کنون پیش آمده است که کل روز را به نگرانی در مورد گذشته یا آینده صرف کرده باشید؟ بعد هم ناراحت شده باشید که چقدر از روز را بی خودی صرف نگرانی از گذشته یا آینده کرده اید؟ آیا تا کنون وارد اتاقی شده اید و ناگهان باور کنید همه به شما خیره شده اند زیرا بین دندانتان کاهو گیر کرده است، حتی وقتی که می دانستید سالاد نخورید؟

اضطراب[1] احساسی شبیه به همه اینها و تفسیرهای نه چندان جالب دیگری از اینها است. من این را می دانم زیرا من یک درمانگر هستم و تخصص گرفته ام که به افراد دیگر برای کنترل اضطراب کمک کنم و در عین حال خودم نیز اضطراب را تجربه کرده ام.

به‌عنوان کسی که قبلا رقصنده باله بودم، اینچنین اضطرابی داشته ام: «چگونه می‌توانم به تماشاچیان لبخند بزنم وقتی هراسان هستم که نکند لیز بخورم و بیافتم؟»؟ به عنوان یک نویسنده حرفه ای، من طعم اضطراب را بدین گونه چشیده ام: "در حالی که این کار را به عنوان یک حرفه دنبال می‌کنم، چگونه صورتحساب‌ها را پرداخت کنم؟" به عنوان استاد دانشگاه نیز طعم اضطراب را چشید ام و این سئوال را پرسیده ام: «چگونه پروژکتور را روشن کنم (وقتی کسی نگاه نمی‌کرد و خیلی راحت به نظر می‌رسید)؟» به عنوان مادر دو فرزند نیز اضطراب داشته ام «این نوزاد تازه متولد شده و بی پناه من است و من تنها انسانی هستم که می توانم از او محافظت کنم!» و بعداً، «چرا نتوانستم مانع از دویدن کودک نوپایم به سمت میز قهوه شوم؟» که خود تجربه نوع دیگری از اضطراب است.

وقتی به والدین دو بچه تبدیل شدم به این باور رسیدم که باید راه های بهتری برای آرام ماندن و آرامش خود پیدا کنم، تا بتوانم تجربیات سرگرم کننده و شادی را برای فرزندان شایسته و شگفت انگیز خود فراهم کنم.

بنابراین تصمیم گرفتم که هرچه بیشتر در مورد این موضوع مطالعه کنم و کتاب های خوبی در مورد اضطراب خواندم و چیزهای زیادی در مورد نحوه عملکرد یک مغز مضطرب آموختم. پس از خواندن کتاب *احساس خوب داشتن*، نوشته دیوید دی برنز[2] (۱۹۸۱) شروع به باور این موضوع کردم که:

- ممکن است توانایی کنترل افکاری که به آنها فکر می کنم را داشته باشم، بنابراین می توانم در نتیجه‌ی آن احساس خود را کنترل کنم.
- برای انجام اینکار من بایستی افکاری که به آنها فکر می کنم را عوض کنم.
- من به ابزارهایی نیاز دارم که در تغییر افکاری که به آنها فکر می کنم، به من کمک کنند.

---

1 Anxiety
2 Feeling Good by David D. Burns

در این زمان بود که من به یک روان درمانگر بالینی که مجوز داشت[1]، تبدیل شدم و این تمرکز نوپای من نهایتا من را سمتی سوق داد که در کمک به مردم در مدیریت انواع اضطراب ها تخصص بگیرم. پس از کشف روانشناسی مثبت، که روی پرورش شادی و خوشبختی و تندرستی تمرکز دارد و پس از یادگیری بیشتر در مورد ذهن آگاهی، که بر روی اتصال به لحظه حال تمرکز دارد، انگیزه لازم را گرفتم که ابزارهای جدیدی خلق کنم که به مردم در تعامل با اضطراب و استرس روزانه خود به شیوه هایی مثبت تر کمک کند. یک منفعت بیشتر هم داشت: هرچه بیشتر این ابزارها به دیگران کمک می کرد، بیشتر متوجه می شدم که از آنها در زندگی خود نیز استفاده کنم!

پس از کار کردن با مددجویان زیادی که از اضطراب رنج برده و احساس اضطراب داشتند، چند نکته برایم روشن شد:

- افراد مضطرب همزمان افرادی با بینش، انرژی و خلاقیت هستند.
- علیرغم آنچه که ممکن است بگویند، افراد مضطرب در واقع دستاوردهای زیادی دارند
- افراد مضطرب همچنین حس شوخ طبعی خوبی دارند.

اینها به چندین کشف مهم منجر شد: وقتی احساس اضطراب می کنید، نمی توانید لذت هم ببرید و شاد باشید. وقتی احساس شادی و لذت می کنید، معمولا احساس اضطراب ندارید. این همانند دو روی یک سکه است. شما از نظر روانی و ذهنی در هر زمان فقط یک روی سکه می توانید باشید.

بنابراین اگر بتوانم این افراد فوق العاده هوشیار و با بصیرت را که احساس اضطراب می کنند، وادار کنم که همه انرژی خود را به یک فعالیت و تمرین خلاقه منتقل کنند، یا آنها را وادار کنم که به خیالپردازی به شیوه ای سالم بپردازند یا آنها را وادار کنم به جنبه هایی از موقعیت بخندند، بطور خودکار سکه اضطراب برعکس می شود. به عبارت دیگر:

[1] Licensed Clinical Psychotherapist

احساس خوشحالی و لذت = متضاد اضطراب

وقتی من احساس مضطرب بودن می کردم، چیزی که بیشتر از همه می نوشتم، یک لیست ساده از ابزارهایی بود که می توانستم استفاده کنم تا بخش های مختلف مغز خود را مشغول کنم. اگر این ابزارها به نوعی خلاقه بودند، ممکن است کمتر شکل کار به خود بگیرند و بیشتر شکل بازی و لذت داشته باشند. زیرا وقتی به سمت شادی و بازی حرکت می کنید، از اضطراب دور می شوید. شما در هر بار و هر زمان فقط یک روی سکه را می توانید ببینید. بزرگترین امید من این است که این ابزارها به شما کمک کند سکه خود را بچرخانید و به روی شاد و لذت بخش آن برگردانید.

فصل ۱- وقتی احساس استرس می کنید

شارژر خود-صحبتی مثبت

برای اینکه بتوانید از ابزارهای این کتاب استفاده کنید، به یک شارژر نیاز دارید که بتوانید ابزارها را به آن وصل کرده و شار قوی از انرژی را ارسال نمایید. این شارژر همان **شارژر خود-صحبتی مثبت**[1] است. بیشتر ما جملات و تکیه کلام های منفی داریم که در کل روز در سرمان می چرخد، موجب می شود جملات ناخوشایندی به زبان بیاوریم، از قبیل: «هی، گند زدی بهش رفت!» یا «اون که یک فاجعه کامل است!». یا ممکن است خود-صحبتی منفی در مورد دید دیگران نسبت به خود وجود داشته باشد: «اون از من متنفره، چون این حرف رو زدم!» یا «رئیس من فکر می کنه که من بی مصرف هستم!» خود-صحبتی های منفی برای افراد مختلف متفاوت است (بخش «برچسب نام» و «قلم داستان» را ببینید). بسیاری از مردم بطور کامل از

[1] Positive Self-Talk Charger

دفعات خود-صحبتی منفی خود اطلاع ندارند، چیزی که تمام روز در سرشان می چرخد و ذهنشان را هدایت می کند. اما مقدار خود-صحبتی منفی که مستقیما با خودتان دارید با مقدار عواطف و هیجانات منفی که روزانه تجربه می کنید، ارتباط دارد. ساده تر بگویم:

خود-صحبتی منفی = عواطف منفی

مغز انسان بطور طبیعی متمایل به سوگیری های منفی، طراحی شده است، بدین معنی که ما بیشتر به سمت تمرکز بر محرک منفی متمایل هستیم تا ورودی مثبت. این بخشی از شیوه تحول ما به عنوان انسان است (گردآوری اطلاعات و سرنخ ها از تجارب یا تهدیدهای منفی و یادگیری از آنها). متاسفانه این جمع آوری و عیارزنی محرک های منفی، می تواند روی افکار ما در مورد خودمان تاثیر بگذارد و برای تغییرش مجبوریم با آن از طریق خود-صحبتی مثبت غالب و تکرار شونده در طول روز، مقابله کنیم. این راهی است که می توانیم برای تغییر وضعیت عاطفی خود و همچنین درکی از خودمان شروع کنیم. در اینجا راه ساده ای برای بخاطر سپردن این ابزار آمده است:

خود-صحبتی مثبت مکرر = عواطف و هیجانات مثبت

پند علم اعصاب: تبدیل افکار منفی به افکار مثبت آسان نیست! همانطور که اندرو نیوبرگ و مارک والدمن[1]، نویسندگان «چرا گفتن یا شنیدن این کلمه بسیار خطرناک است» توضیح می دهند: «وقتی پزشکان و درمانگران به بیماران آموزش می دهند که افکار و نگرانی های منفی را به جملات تاکیدی مثبت تبدیل کنند، روند ارتباط بهبود می یابد و بیمار دوباره خود-کنترلی و اعتماد به نفس خود را به دست می آورد. اما یک مشکل وجود دارد: مغز به سختی به کلمات و افکار مثبت ما پاسخ می دهد». راه حل این سوگیری منفی چیست؟ «ما باید بطور مکرر و آگاهانه تا جایی که می توانیم افکار مثبت ایجاد کنیم» (نیوبرگ و والدمن، ۲۰۱۲).

برای شروع، گوش دادن به افکار درونی خود را به طور منظم شروع کنید. ناظر روایت منفی آنگونه که ظاهر می شود، باشید. لازم نیست آن را تغییر دهید؛ در ابتدا، فقط باید به آن توجه کنید.

1 Andrew Newberg and Mark Waldman

به فاصله ای که دندان‌هایتان را مسواک می‌زنید، ممکن است راوی منفی‌تان تمام کمبودهای شما را مطرح کرده باشد، تمام عوامل استرس‌زای ناخواسته‌ای را که در انتظار شما هستند بیان کرده باشد و ده‌ها فاجعه آینده را پیش‌بینی کرده باشد. چه شروع جالبی برای یک صبح!

من به شخصه همیشه می دانستم که این روایت منفی باعث ایجاد استرس و اضطراب بی مورد در درون من می شود. با این حال، وقتی سعی کردم با این روایت منفی از طریق جملات تاکیدی مثبت مقابله کنم، همیشه افاقه نمی کرد. رفتن از گفتن: «من داغان هستم!» به «من شگفت انگیزم!» حالت احساسم را تغییر نمی داد چون نمی دانستم چگونه آن را باور کنم. مغزم مرا از پرش باز می داشت، که احساس ناراحت کننده ای بود.

سپس، چند راه حل را کشف کردم که به من کمک کرد مقاومت ذهنی را دور بزنم و به من اجازه داد تا در مسیر خود-صحبتی مثبت قرار بگیرم. در اینجا روش سه مرحله ای که برای من جواب داد، آمده است:

- **گام اول**: وقتی در مورد خود-صحبتی مثبت حرف می زنیم، همه چیز به صورت درصد است. لازم نیست که تمام وقت افکار مثبتی در مورد خودتان داشته باشید. فقط اندکی بیشتر از خود-صحبتی منفی، در مورد خودتان مثبت صحبت کنید.

وقتی اضطراب یا کاهش اعتماد به نفس را تجربه می کنید، تمایل زیادی به تفکر افراطی در مورد خود وجود دارد. ممکن است فکر کنید که «کارتان درست نیست» که در مورد خودتان مثبت فکر می کنید، وقتی صدای افکار منفی را کم و بیش از شومینه مغزتان می شنوید. وقتی متوجه این افکار شدید، به خودتان آسان بگیرید، با خودتان مهربان باشید، در حالی که افکارتان را مرتب می کنید. هیچ کسی نمی تواند بطور تمام وقت افکار مثبت داشته باشد! فقط اندکی نوک شاهین ترازو به سمت مثبت باشد تا به سمت منفی. اگر شما یاد بگیرید که با خودتان یه کمی مهربان تر صحبت کنید، می تواند روی جنبه های زیادی از زندگی شما تاثیر مثبت داشته باشد. بنابراین، نوک ترازو را به کدام سمت می برید؟

- **گام دوم**: با افکار ریز و جزئی به سمت الگوهای فکری جدید بروید، اینها گام های خیلی کوچکی در مسیر خود-صحبتی مثبت هستند. آنقدر افکار ریز مثبت ایجاد کنید

که خودتان را از روایات منفی دور کرده و به روایت مثبت نزدیک کنید. همانطور که پیش می روید، به آرامی افکار مثبت خود را افزایش دهید، همانطور که پیش می روید. با آسانترها شروع کنید، افکاری که مقاومت کمتری ایجاد می کنند، سپس آنها را مکرراً تکرار کنید و بدین ترتیب راه خود را به سمت جلو پیدا خواهید کرد.

در اینجا چند نمونه ریز افکار آمده است که ممکن است بخواهید امتحان کنید:

«من هر بار یک چیز را مشخص می کنم».

چرا اینکار موثر است؟ زیرا راوی منفی درون شما نمی تواند با شما در مورد این یک مورد مقابله کند. در کل، مگر نه اینکه مغز ما در حال کشف چیزها است؟ اضافه کردن «یک گام در هر بار» به شما می گوید: مشکلی نیست با سرعت خودت پیش برو.

«هر گام کوچک، من را به یک برآیند جدید می رساند».

کلمه «کوچک» کمک کننده است، زیرا یادآوری می کند که لازم نیست همه چیز در یک گام بزرگ ترسناک انجام شود و هر تغییر کوچکی که تصمیم می گیرید ایجاد کنید، پاداشی به همراه دارد. وقتی تصمیم می گیرید چیزی را عوض کنید، هرچند خیلی کوچک، بطور طبیعی شما را به برآیند متفاوتی هدایت می کند. اگر بطور مستمر و برحسب توان خود چیزهای کوچکی را تغییر دهید، در واقع شروع به تغییر چیزها در مسیر مثبت کرده اید. چند نمونه دیگر که می توان به صورت کوچک انجام داد، عبارتست از:

«من در حال یادگیری روش های جدیدی برای سازگاری و رشد هستم»

«من در حال کشف نحوه هدایت موقعیت های جدید هستم»

«من در مدیریت مشکلات و موقعیت های جدید بهتر شده ام»

«امروز، می توانم راه هایی برای بازگشت تعادل خود پیدا کنم»