

## البطارية - التنشيط السلوكي

البطارية: استخدام أنشطة منشطة وممتعة لشحن مواردك الداخلية

عندما نشعر بأننا على ما يرام، نقوم بأنشطة مختلفة كل يوم، ومستويات الطاقة لدينا جيدة إلى حد كبير أيضًا. نحن نقوم بالأشياء التي يتعين علينا القيام بها، ولدينا أيضًا الطاقة للقيام بأشياء أخرى نستمتع بها.



عندما ينخفض مزاجنا. نشعر بالتعب، وتنخفض مستويات الطاقة والتحفيز. لذلك ننجز أقل من ذلك.

وعندما ننجز القليل، نشعر بأننا أسوأ. متعبين أكثر، طاقة أقل، دافع أقل. مزاج منخفض.



تستنزف بعض الأنشطة بطاريتنا، ومع ذلك يتعين علينا أو نحتاج إلى الاستمرار في القيام بها، لذا فإنها تُخفض من مستوى بطاريتنا أكثر. أشياء مثل بعض الأعمال المنزلية، أو مسؤوليات ومتطلبات الأسرة والعمل. بعد فترة، تبدو بطاريتنا فارغة!



لذلك نحن بحاجة إلى إعادة شحن بطاريتنا عن طريق القيام بالأنشطة الراقعة المنشطة التي تنشطنا وتزيد من مزاجنا. خطط لما يمكنك البدء في القيام به، وابدأ بخطوات صغيرة.



- تمرن - خاصة في الخارج. ابدأ بمشي خفيف لمدة 5 أو 10 دقائق، ويفضل أن يكون ذلك في الطبيعة.
- افعل أشياء تمنحك إحساسًا بالإنجاز - لا تهدف إلى تحقيق أهداف عالية جدًا أو تحاول فعل الكثير.
- قم بالأنشطة التي تستمتع بالقيام بها - أو الأشياء التي كنت تستمتع بها في الماضي.

- تواصل أو أعد التواصل بالأصدقاء أو العائلة.

عندما نبدأ في ممارسة الأنشطة الرافعة والمنشطة هذه، يتم إعادة شحن بطاريتنا. نلاحظ أننا بدأنا نشعر بتحسن لأن مزاجنا ومستويات الطاقة لدينا ارتفعت.



تأكد من الحفاظ على إعادة شحن بطاريتك عن طريق القيام بأنشطة رافعة منشطة كل يوم. استخدم ورقة عمل المخطط الأسبوعي لتخطيط الأنشطة الرافعة اليومية.

### المخطط الأسبوعي

الأسبوع الأول: اكتب ما تفعله وكيف تشعر (المشاعر). قيم المشاعر 0-100٪ على سبيل المثال. "شاهدت التلفزيون ، حزين 85٪"

الأسابيع التالية: خطط للأنشطة كل يوم ، امزج بين أنشطة العمل والراحة واللعب (أو الروتينية والممتعة والضرورية).

اليوم							
الصباح							
بعد الظهر							
المساء							