

## عنوان رياضات القلب: تناغم

### الهدف

تعلم المزيد عن أداة بسيطة تساعدك على حل المشاكل بشكل أفضل.

### المقدمة

سنتعلم الآن أداة بسيطة تساعدنا في حل المشاكل. عن طريق التعلم على تطوير المزامنة - عندما نكون في أفضل حالاتنا الإنتاجية - عقلنا المفكر يكون أكثر نشاطًا من عقلنا المتفاعل-- نستطيع بسهولة التفكير بحلول ممكنة. لتبدأ، اختر مشكلة صغيرة أو متوسطة. تحتاج إلى تدريب لتصبح جيدًا في هذه المهارة.

## HeartMath® Institute

expanding heart connections

### الأدوات:

أقلام/مراسيم ملونة  
مذكرة اضغط للتحميل

### التعليمات

التقط ورقة "حل المشاكل بالمزامنة" من الطاولة.  
هناك 3 خطوات لهذه الأداة.

قم بكتابة المشكلة التي تواجهها. اختر مشكلة صغيرة أو متوسطة، لا تختار مشكلة كبيرة.

تمرّن بأداة المزامنة. حوّل تركيزك على منطقة القلب، تنفس أنفاسًا عميقة وحاول تفعيل مشاعر دافئة مثل مشاعر التقدير لشخص ما. بعد 30-45 ثانية، اسأل نفسك ماهي أفضل طريقة لحل المشكلة؟

اكتب أو ارسم حلك للمشكلة.

كخيار إضافي، عند انتهاءك، حاول التعرف على ما كنت تشعر به قبل استعمالك أداة المزامنة وماكنت تشعر به بعد استعمال الأداة. اكتب كلمة أو كلمتين تصف فيها شعورك قبل وبعد استخدام الأداة (تحت "1" اكتب مشاعرك قبل وتحت "3" مشاعرك بعد). إذا كنت مرتاحًا في مشاركة مشاعرك، قم بمشاركتها مع الآخرين.

### مناقشة

كم مرة تتوقف عندما تكون غاضبًا أو خائب الظن؟ كيف يمكن للأداة أن تساعدك؟  
لماذا يعمل العقل أفضل عندما نتوقف، نتنفس بشكل أعمق، ثم نسأل عن حلول أو طرق أفضل لحل المواقف المستصعبة.



POP-UP  
FESTIVAL