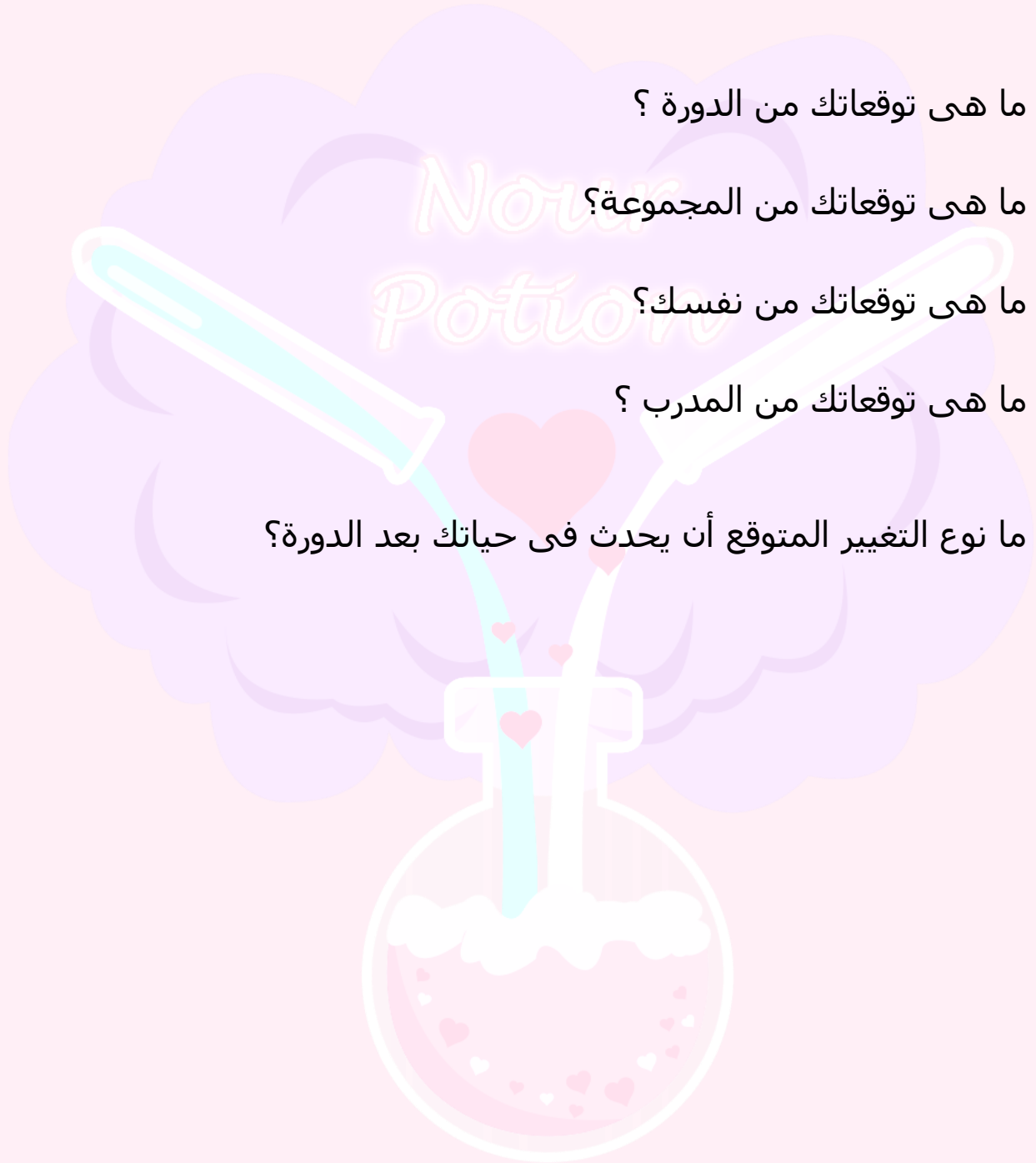


الورشة التفاعلية لجرعة شفاء لتقنيات P.E.A.T

تقنيات المستوى الأول

أسأل المتدرب

- ما هى توقعاتك من الدورة ؟
- ما هى توقعاتك من المجموعة؟
- ما هى توقعاتك من نفسك؟
- ما هى توقعاتك من المدرب ؟
- ما نوع التغيير المتوقع أن يحدث فى حياتك بعد الدورة؟



تقنية DP2

خطوات تقنية DP2

- ❖ ما هي المشكلة ؟
- ❖ هل في موقف يمثّل المشكلة (في الماضي / المستقبل).
- ❖ غمض عينيك
- ❖ ما هو الشعور ؟حسه
- ❖ ما الفكرة التي تتبع الشعور ؟فكر فيها
- ❖ ما الشعور الذي يتبع الفكرة ؟حسه
- ❖ تكرار ما سبق لحين ظهور 3 إجابات (فكرة / شعور).

يطبق مع

- ❖ خبرات سلبية
- ❖ معتقدات
- ❖ مشاكل
- ❖ أهداف

General Approach

Opposition

- ❖ هل هناك شيء آخر متعلق بالمشكلة ؟

Check the Results

- ❖ الرجوع للمشكلة مرة أخرى و السؤال عنها ؟

Control of the future

- ❖ هل تشعر أن المشكلة من الممكن أن تعود في المستقبل ؟ نعم أو لا
- ❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشكلة ممكن تعود في المستقبل.
- ❖ هل تشعر أن من الممكن أن تعود المشاعر لك مرة أخرى ؟
- ❖ لو الإجابة بـ (نعم) بنطبق Dp2 على أن المشاعر ممكن تعود في المستقبل.

- ❖ الصور Freeze (الماضى المستقبل)
- ❖ (الصددمات – الفوبيات – المخاوف – ذكرى مؤلمة – موقف)
- (أى موقف له صورة بالماضى - صورة ذهنية لموقف فى المستقبل).

- ❖ ما هي المشكلة ؟
- ❖ صورة بتمثل المشكلة (في الماضى / المستقبل) (تكون ثابتة).

- ❖ غمض عينيك.
- ❖ أوصف الصورة ؟
- ❖ ما المشاعر الموجودة في الصورة ؟
- ❖ ما هو الأحاسيس الجسدى الموجود في الصورة ؟
- ❖ ما هى الأفكار الموجودة في الصورة ؟

- ❖ أجعل يدي كأن بينها كورة.
- ❖ أخرج المشاعر و الأفكار بين يدي.
- ❖ أتقدم للأمام 4 خطوات بالكورة.
- ❖ أرمى الكورة على يميني.
- ❖ أدور من ناحية الشمال 360
- ❖ أركز على هنا و الآن (الأصوات – الروائح – درجة الحرارة – الملمس – تذكر ما بالغرفة)
- ❖ أجمع طاقة الوصف مرة أخرى بين يدي على شكل كورة.
- ❖ أرجع للخلف 4 خطوات للخلف.
- ❖ أرمى الكورة على يميني.
- ❖ أفتح عينيك.

خطوات تطبيق تقنية DP4

تطبق مع

❖ الصور فقط Freeze Images not Videos

❖ لا يسمح بتغيير العناصر و لكن يسمح بالزوال (الصورة - الشعور - الأحساس الجسدى - الفكرة)
❖ لا يقبل عناصر جديدة فقط العناصر الأصلية doesn't allow new elements just Original Elements

❖ ما هي المشكلة ؟

❖ موقف سلبي (وضع صورة ثابتة للموقف Freeze).

❖ موقف إيجابي (وضع صورة ثابتة للموقف Freeze).

❖ و تحديد الموقف المشحون أكثر بالمشاعر
(الموقف الإيجابي أم السلبي)

More Charge

Less Charge

Left

Right



❖ غمض عينيك و ضع أصبعى اليد الشمال على point1 الحاجب الأيسر..

❖ ما هي الصورة ؟

❖ ما هو الشعور الموجود في الصورة؟

❖ ما هو الأحساس الجسدى الموجود في الصورة؟

❖ ما هي الفكرة الموجودة في الصورة؟

More Charge

Left



❖ غمض عينيك و ضع أصبعى اليد اليمنى على point1 الحاجب الأيمن..

❖ ما هى الصورة ؟

❖ ما هو الشعور الموجود في الصورة؟

❖ ما هو الأحساس الجسدى الموجود في الصورة؟

❖ ما هى الفكرة الموجودة فى الصورة؟

Less
Charge

Right

Nour
Potion

❖ التنقل بين الصورتين (صورة الموقف السلبي - صورة الموقف الإيجابي).

❖ و السؤال عن الصورة هل مازالت موجودة؟ فى حال أنها موجودة نسأل : هل بنفس القوة و لا أضعف؟

❖ و السؤال عن الشعور هل مازال موجود؟ فى حال أنها موجودة نسأل : هل بنفس القوة و لا أضعف؟

❖ و السؤال عن الأحساس الجسدى هل مازال موجود؟ فى حال أنها موجودة نسأل : هل بنفس القوة و لا أضعف؟

❖ و السؤال عن الفكرة هل مازالت موجودة؟ فى حال أنها موجودة نسأل : هل بنفس القوة و لا أضعف؟

❖ سيتم وقف التنقل بين الصور في حالة :

- اختفاء العناصر من الصور الإيجابية و السلبية (الصورة و الشعور و الأحساس الجسدى و الفكرة).

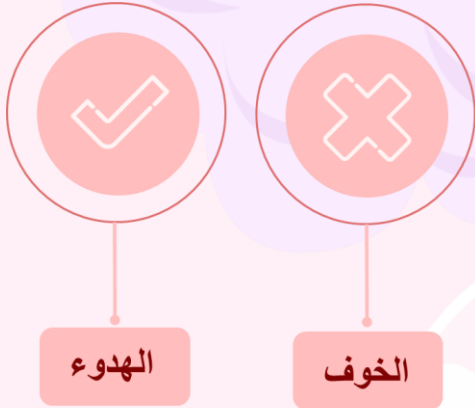
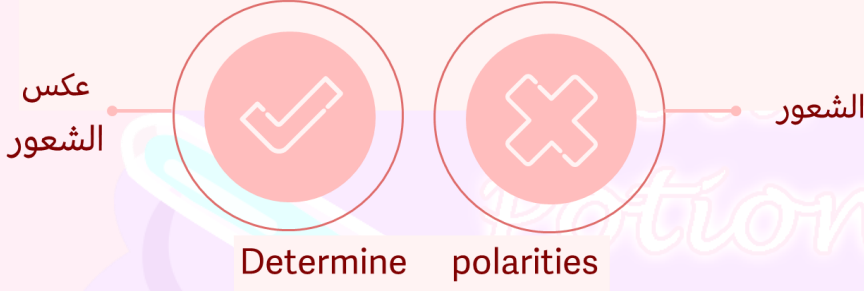
خطوات تطبيق تقنية UNIVERSAL

خطوات التقنية

- ❖ ما هي المشكلة ؟
- ❖ ما هو شعورك تجاه المشكلة ؟
- ❖ ما عكس الشعور الذي تريد أن تشعر به بدلاً من شعورك تجاه المشكلة ؟

❖ يطبق مع

- ❖ خبرات سلبية
- ❖ معتقدات
- ❖ مشاكل
- ❖ أهداف



❖ أشعر بالسلبى ماذا يظهر ؟ / ماذا يحدث ؟

❖ أشعر بالإيجابى ماذا يظهر ؟ / ماذا يحدث ؟

❖ بعد عدد من التنقلات.

❖ أشعر بـ (-) و (+) في ذات الوقت ثم شهيق و زفير

❖ و راقب ماذا يحدث بينهم (هل تستطيع أن تشعر بهم متحدين أم تشعر كل شعور منفصل عن الآخر ؟

❖ في حال أنك تشعر بهم متحدين أو أختفوا (نهاية التقنية)

❖ في حال أنهم منفصلين (تكملة التقنية بنفس الطريقة)

الهدوء

الخوف

❖ يجب القطبين يفقدوا شحنتهم.

❖ في حال قطب واحد فقد شحنته و الآخر مازال به شحنة شعورية نحول التوجيه من (أشعر لـ فكر)

للناحية الشعورية للقطب الفاقد الشحنة الشعورية

الهدوء

الخوف

