

تغلب علي خوفك

تغلب على مخاوفك بطريقة
محبة للذات، خطوة بخطوة



DR HADEEL ELHAKEEM
LIFE TRANSFORMATION COACH

كيفية استخدام سلم الخوف

يوصي في التعامل مع المخاوف بـ "التعرض التدريجي"، بمعنى أن تختبر المواقف العصيبة الخاصة بك خطوة واحدة في كل مرة. مثال: لنقل ان امل لديها خوف من التحدث أمام الجمهور. كيف يمكننا استخدام "التعرض التدريجي" باستخدام طريقة سلم الخوف.

لنطلب من امل كتابة نشاطها الأقل خوفًا في المستوى الأول مروراً علي درجات السلم حتى النشاط الأكثر خوفًا في المستوى السادس وهو مخاطبة الجمهور. لنلقي نظرة علي سلم امل

كيفية استخدام سلم الخوف

سلم خوف امل

المستوي السادس: اكثر نشاط اخافة

مخاطبة الجمهور

المستوي الخامس

عمل لايف الفيسبوك او استوري
انستغرام

المستوي الرابع

اعطاء النادل او الشيف في مطعم
فيد باك ايجابي او سلبي

المستوي الثالث

تقديم عرض ل ٢-٣ من الاصدقاء

المستوي الثاني

تقديم عرض لاختي

المستوي الاول: اقل نشاط اخافة

التحدث امام المرأة

كيفية استخدام سلم الخوف

يمكن لامل أن تعرض نفسها لنشاط المستوى

الأول (أي التحدث أمام المرأة) أولاً لمدة 4-5

مرات في الأسبوع. أو حتى يقل قلقها بشأن

نشاط المستوى الأول إلى حوالي 50%.

ثم تنتقل إلى نشاط المستوى 2 (أي تقديم

عرض تقديمي أمام اختها). وبالمثل ، ستفعل هذا

4-5 مرات في الأسبوع أو حتى يقل القلق من

هذا النشاط من المستوى 2 بنسبة 50%.

تستمر امل بنفس الوتيرة من مستوى الي اعلي

منه وصولا الي المستوى السادس.

سلم الخوف الخاص بي

اسمي

المستوي السادس: اكثر نشاط اخافة

المستوي الخامس

المستوي الرابع

المستوي الثالث

المستوي الثاني

المستوي الاول: اقل نشاط اخافة

ملاحظات

