

تغلب على مخوفك

تغلب على مخاوفك بطريقة
محبّة للذات، خطوة بخطوة



DR HADEEL ELHAKEM
LIFE TRANSFORMATION COACH

كيفية استخدام سلم الخوف

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

لنطلب من أمل كتابة نشاطها الأقل خوفاً في المستوى الأول مروراً على درجات السلم حتى النشاط أكثر خوفاً في المستوى السادس وهو مخاطبة الجمهور. لنلق نظرة على سلم أمل

كيفية استخدام سلم الخوف

سلم خوف امل

المستوى السادس: اكثر نشاط اخافة

مخاطبة الجمهور

المستوى الخامس

عمل لايف الفيسبوك او استوري
انستغرام

المستوى الرابع

اعطاء النادل او الشيف في مطعم
فيديو باك ايجابي او سلبي

المستوى الثالث

تقديم عرض لـ ٣-٢ من الاصدقاء

المستوى الثاني

تقديم عرض لاختي

المستوى الاول: اقل نشاط اخافة

التحدث امام المرأة

كيفية استخدام سلم الخوف

يمكن امل أن تعرّض نفسها لنشاط المستوى الأول (أي التحدث أمام المرأة) أولاً لمدة 5-4 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 5-4 مرات في الأسبوع أو حتى يقل القلق من هذا النشاط من المستوى 2 بنسبة 50%. تستمر امل بنفس الوتيرة من مستوى إلى أعلى منه وصولاً إلى المستوى السادس.

سلم الخوف الخاص بي

اسمي

المستوى السادس: اكثرب نشاط اخافة

المستوى الخامس

المستوى الرابع

المستوى الثالث

المستوى الثاني

المستوى الاول: اقل نشاط اخافة

ملاحظات

