

העצרים שלי לנחיתה רכה

כשהפלאשבק מסתיים, אני רוצה להחזיר את המודעות שלי לנהווה בעדינות,
מתוך כבוד לנהווה, לעוצמות, ולמפגש שלי עם גרסה מוקדמת של עצמי.
אני צריכה זמן להתאושש, להירגע, לווסת את עצמי, ולחזור לקרקע בטוחה.

מה תומך בי בחזרה לנהווה?

(חפצים, הרגלים, אנשים, מעשים, כלים, תזכורות וכו')

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

לתת לעצמי זמן להתאושש זה לא פינוק, זה חלק מהעיכול.
אני כותבת לעצמי "פתק מהרופא" להאט, ולכבד את הצרכים שלי כרגע.