



تکنیک هایی ساده برای رهاسازی و شفای کودک درون تان :

*وقتی دلتان گرفت، گریه کنید، هرگز جلوی خودتان را نگیرید. گریستن نشانه انسان بودن شماست. به علاوه کودک درون تان نیز آرام خواهد شد.

*دفترچه یادداشت شخصی داشته باشید و احساسات خود را یادداشت کنید و هر چند وقت یک بار به آن سر بزنید. به این ترتیب شما با کودک درون تان ملاقات کرده اید.

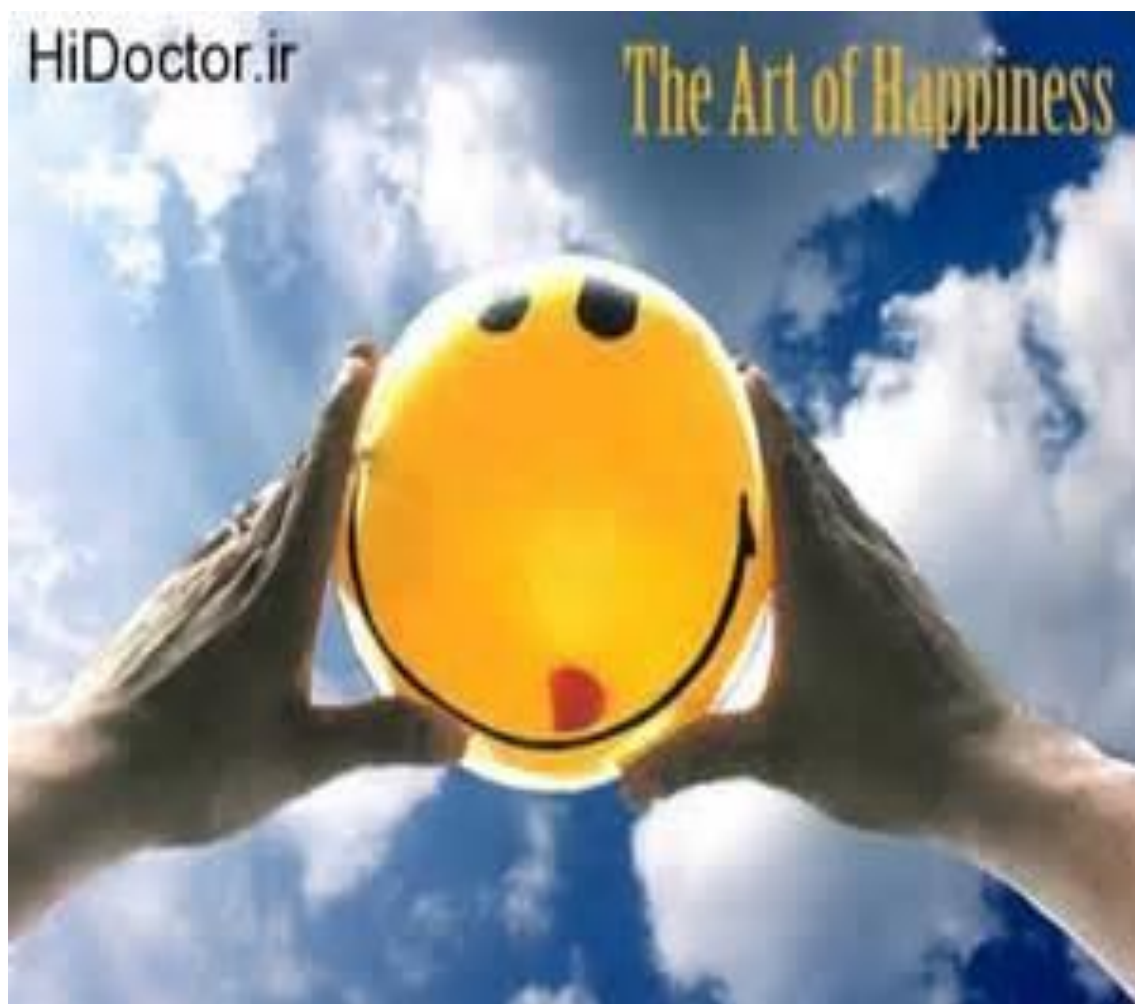
*همراه با موسیقی سالم حرکات منظم و شاد انجام دهید. حرکات بدنی کودک درون تان را به وجد می آورد و به این ترتیب شما برای بقیه روز سوخت روانی کافی خواهید داشت.

*وقت خود را با کسانی بگذرانید که به آنها علاقه مندید و از بودن با آنها لذت می برید. به این ترتیب کودک درون تان احساس امنیت و آرامش بیشتری خواهد کرد.

*اتاق تان را آن طور که دلتان می خواهد تزئین کنید. حتی اگر برای دیگران خنده دار به نظر می رسد، چندان مهم نیست. پرده ها، رنگ دیوار و اشیاء و لوازم، تابلوها و روتختی را با سلیقه خودتان انتخاب کنید.

*گاهی اوقات زیر نور شمع شام بخورید و اگر موسیقی ملایمی نیز پخش شود فضا رویایی تر خواهد شد. به این ترتیب کودک درون تان بیشتر لذت خواهد برد.

*زیر باران قدم بزنید و چتر را فراموش کنید، بگذارید خیس شوید و به یاد سال های خردسالی به کودک درون تان نشان دهید که برای او اهمیت قائل هستید.



*به حس ششم و شهود خود احترام بگذارید. برای مثال اگر ته دلتان به انجام کاری راضی نیستید آن را انجام ندهید و یا در تصمیم گیری ها به ته قلبتان هم نگاهی بیندازید. کودک درون تان آنجا نشسته است.

*وقتی نقاشی می کشید، از تخیل خود کمک بگیرید و طرح های تخیلی بکشید و آنها را با رنگ های دلخواه خود رنگ نمایید. مطمئنا کودک درون تان در انتخاب رنگ ها به شما کمک خواهد کرد.

*به تماشای طلوع و غروب بنشینید و با خود بگویید: این ممکن است آخرین طلوع یا غروب خورشید باشد که به نظاره نشسته ام و این تجربه ای “ناب” برای کودک درون تان خواهد بود.

*آراسته باشید و آرایشی که دلتان می خواهد داشته باشید. اگر به ته دلتان رجوع کنید او به شما خواهد گفت که چه سبک آرایشی را می پسندد.

*از انتقاد نسبت به خود دست بردارید. در چنین لحظاتی کمی درنگ کنید. شما در حال شلاق زدن به کودک درون تان هستید، شلاق را دور بیندازید و با او مهربان باشید.

*وقتی زیر فشار هستید و استرس دارید به کتاب های داستان کودکان پناه ببرید. این کار لذت بخش “کودک درون تان” را آرام خواهد ساخت.

*از تفریح های گذری و کوتاه غافل نشوید. مانند تاب خوردن در یک پارک و یا خوردن یک فنجان چای داغ در زمستان آن هم وقتی هوس نوشیدن آن را می کنید. این کار یعنی پاسخ دادن به ندای کودک درون تان.



*هیچ چیز مانند اسب سواری و دوچرخه رانی کودک درون تان را به وجد نمی آورد، امتحان کنید.

*دردهای جسمانی فریاد خفه شده کودک درون شماست. پس علاوه بر درمان های جسمانی برای رابطه خود با وی فکری بکنید.

*وقتی تنها هستید می توانید دور و برتان را به هم بریزید و از شلوغی و ریخت و پاش لذت ببرید. به این ترتیب کودک درون تان نیز نفس راحتی می کشد.

*یک جعبه یا کشوی مخصوص داشته باشید و تمام هدایا و یا کارت تبریک هایی که از دیگران گرفته اید را در آن نگهداری کنید. این جعبه محتوی “عشق” است. عشق دیگران نسبت به کودک درون شما، و شما لایق آن هستید.

منبع: روانشناس بالینی (برگرفته از سایت دنیای روانشناسی)