

## 1. تعليمات استمارة الإدراك

- 1 اشعر بالصورة و انطباع كل أنشطة تجربتك والتي ركزت عليها كموضوعك. بينما تشعر بهم, انت لست بحاجة للتعبير عن هذه الصور و الانطباعات بالكلمات ولكن تابع الاحساس بهم لوقت أطول قليلا.
- 2 اسأل نفسك ما نوع الأشياء التي اختبرتها. اكتب الأشياء التي تخطر في بالك مع شعور بأنك تغترف شيئا يطفو بكلمات مقتضبة. رتب الكلمات بشكل كفي في داخل دائرة. هذه العملية تهدف الى الاصغاء/ المراجعة , وانه ليس من الضروري ان تصنع جملة كاملة. من نشاط واحد تستطيع أن تستخرج عدد متنوع من الأشياء/الحالات. بعد كتابة عدد كافي من الكلمات, تستطيع انهاء هذه العملية عن طريق وضع «,,» في نهاية الكلمات. وضع هذه النقاط معناها انه لا تستطيع كتابة كلمات اضافيه. عندما تعمل و تشارك مع شريك او مجموعه من الاخرين, لست بحاجة الى ان تكتب اسمائهم كلها. استخدم الأحرف البدائية حتى تستطيع أن تجد شيئا عندما تنتظر الى الورا.
- 3 ضع خطا تحت الأجزاء التي تشعر بأنها مهمة ولا يمكن التخلي عنها.