

## 9. استمارة اختيار المصطلحات التعليمات

- 1 اكتب موضوعك. تستطيع ان تغيره لاحقاً.
- 2 بينما تنظر الى هذه الاستمارات الثلاث 5. استمارة اعادة الامساك, 7. استمارة قائمة الأنماط, 8. استمارة الشطب (اذا كنت لم تكن قد انهيتهم بعد, انظر الى 1. استمارة الحالة الحقيقية), جرب حسك المشعور ( الشعور ذو المعنى) مجدداً. من الان و صاعداً سوف تصف حسك المشعور (الشعور ذو المعنى) في جملة منطقية . اولاً, سوف تجمع الكلمات/العبارات والتي تشعر بأنها الاكثر اهمية أو التي استعملتها بشكل متكرر من الكلمات التي استعملتها حتى الان. ضع الكلمات المتشابهة في المعنى قريبة من بعضها البعض والكلمات غير المتشابهة بشكل متباعد. تستطيع ايضا ان ترسم مخطط بياني. ليس عليك ان تجمع كل الكلمات, بدلا عن ذلك تستطيع ان تكمل بشعور عملية الجمع كلما خطر لك.
- 3 قم برسم مثلث كبير بقدر الإمكان باستخدام الكلمات كنقاط (بمعنى اخر, الكلمات الاقل تشابهاً) اختر ثلاث كلمات مهمة /عبارات من الخطوة 2 وضعهم في الحقل في الاسفل. تستطيع ايضا ان تختار كلمات جديدة و التي تلخص كلمات متعددة /عبارات من الخطوة 2 . هذه الكلمات /العبارات يجب ان تكون اسما, اذا لم تكن, اكتب في اقواس الاسماء المقابلة لها.

\* من اجل الاشخاص الذين يخضعون للدورة التدريبية النقطية 3 أو الدورة التدريبية السريعة 3 :  
الشعور ذو المعنى و الذي تشعر به تجاه التجربة والتي هي موضوعك يدعى "الحس المشعور". في هذا الموقع "الحس المشعور"  
يشير الى الحس المشعور لتجربتك التي تعتبر موضوعك.