

## טכניקות ויסות עצמי

תשומת לב לתמיכת האדמה.,	תשומת לב לחוויה הגופנית- יציבה, תחושות, נשימה, רגש.	האטת והעמקת הנשימה.	הנחת יד על הבטן ויד על הלב/במקומות אחרים היוצרים תחושת רגיעה גופנית.
סימון העצמות.	הפעלה שרירית- תחושה מיידית של חזרה להווה.	כיווץ מכוון ואז הרפייה של כפות ידיים/כפות רגליים.	טפיחה על הגוף.
הנעה של הראש והעיניים מצד לצד.	בליעה/כחכוך/השמעת צליל.	שימוש במשאב חיצוני שנותן תחושה מרגיעה- תמונה/חפץ/נוף.	זיהוי וספירה של עצמים מאותו הסוג. (הפעלה של המוח החושב).