

پیش از استفاده از هرتکنیک، مدل یا روشی برای تنظیم هیجانات خود، ابتدا سوالات زیر را از خودتان پرسید

کلینیک مجازی پیش فعالی و کم توجهی
www.adhdlogy.com

- آیا به میزان کافی می خوابم؟

- آیا رژیم غذایی درست و متناسبی دارم؟

- آیا به اندازه کافی تحرک دارم؟

- آیا بیماری جسمی دارم؟

- آیا روابط اجتماعی رضایت بخشی دارم؟

- آیا هر روزکاری را که برای من لذت بخش باشد انجام می دهم؟

- آیا زمانم و کارهایم را به شکل منطقی برنامه ریزی می کنم؟

- آیا موادی که خلق را تغییر می دهند مثل الکل، مواد مخدر و.. مصرف می کنم؟

با توجه به این سوالات، چه تغییراتی باید ایجاد کنید؟

