

"روان‌نماها در را (به سمت ناخودآگاه انسان) می‌گشایند، اما گذر از آن در و انجام کارهای ضروری بعدی برای ادغام آن تجربه‌ها در زندگی روزمره، کاملاً به خود ما بستگی دارد." - رام داس

غالباً تصور می‌شود که یکپارچه‌سازی یعنی انجام کارهایی که باید "بعد" از تجربه روان‌نما صورت بگیرند، اما در واقع یکپارچه‌سازی در کل سفر روان‌نما تنیده شده است. در واقع، تمام کارهایی که تا هنگام تجربه روان‌نما به منظور آماده کردن افراد انجام می‌شود، نیز بخشی از همان فرایند تحول و دگرگونی محسوب می‌شود. تجربه‌های روان‌نما کمک می‌کنند تا وجوه خاصی از زندگی گذشته که دیگر برای ما مفید و کارآمد نیستند را از زندگی حذف کنیم. موافقی که زیادی سخت و خشک می‌شویم، آنها به کمک ما می‌آیند تا ذهن را رها و آسوده کنیم. این تجربه‌ها به ما کمک می‌کنند تا الگوهای معنوی و ذهنی که طی سال‌های زیاد، در زندگی شکل گرفته را ببینیم و یا آنها را بی‌اثر و خنثی کنیم.

یکپارچه‌سازی به معنی اصلاح دوباره و بازسازی است، یکپارچه‌سازی به ما کمک می‌کند ویژگی‌ها، حالت‌های ذهنی، جهان‌بینی و عادات جدیدی را جایگزین ابعادی از زندگی که حذف شده‌اند، کنیم. به مثال‌های زیر به عنوان این نوع جایگزین در جلسات یکپارچه‌سازی توجه کنید:

- تبدیل آگاهی به عمل
- فعالیت‌هایی که به منظور زنده نگه داشتن تجربه باید انجام شود
- تبدیل ادراک کسب‌شده در تجربه به خرد
- تبدیل شدن به هسته اصلی وجودی‌مان و همان کسی که واقعا هستیم
- یادآوری این مهم که داروی (اصلی) خود ما هستیم (یعنی تمام چیزهایی که به آن نیاز داریم درون ما هستند و بیرون از ما نیستند)
- حالا که چنین تجربه‌ای را داریم، چطور باید زندگی کنیم و چگونه باید چیزهای آموخته شده را در زندگی خود پیاده کنیم؟
- ما در نقش عامل، واقعا چه کسی هستیم؟
- چطور در جهان مادی معنا و زیبایی را پیدا کنیم؟
- اگر الگوها و روش‌های گذشته بازگشتند، آیا درست است که دوباره از همان مسیرها برویم؟

انجام آگاهانه فعالیت‌های درمانی که به ادغام تجربه اخذشده در زندگی روزمره کمک می‌کنند، امری ضروری است. به این منظور بهتر است از مواردی که در ادامه ذکر شده آگاه باشیم:

- روند هضم و جذب این تجربه
- فرایند تبدیل به تجسمی از (نمونه عینی) تجربه
- شیوه‌های یادآوری عمیق تجربه در بدن و همچنین در هوش جسمی
- به یاد آوردن آن از در هوش عاطفی

این اطلاعات تنها برای اهداف آموزشی است. برای توصیه‌های پزشکی شخصی سازی شده با تیم پزشکی خود تماس بگیرید.



مثالهایی از عادت‌ها و کارهای مختلفی که می‌توانید برای زنده نگه داشتن سفر روان‌نما به کار ببرید، به این قرار هستند:

#### نوشتن افکار و احساسات در طول روز

- بهترین درس و تجربه‌ای که از درمان گرفتم این است که ...
- خود واقعی من (یا فرزند درونی) از من می‌خواهد که بدانم...
- سه عمل دقیق و کاملی که در این ماه، به منظور احترام گذاشتن به تجربه روان‌نما و به‌کارگیری آن در زندگی روزانه‌ام انجام خواهم داد به این قرار خواهند بود ...
- من برای .... سپاسگزار خواهم بود
- بعد از گذر از زیر کوه یخ (لایه‌های سطحی) خود از چه چیزهایی در مورد خودتان آگاه شدید (ریشه‌ها)

#### احساسات را خلاقانه بیان کنید:

- طراحی یا نقاشی یا هنر کلاژ
- آواز و صداسازی
- حرکت، کشش، و رقص یعنی تمرین‌های مبتنی بر بدن

#### موسیقی

- به موسیقی‌هایی که طی سفر روان‌نما به آنها گوش داده بودید، دوباره و دوباره ادامه دهید

#### طبیعت

- سعی کنید با پای برهنه روی زمین و خاک قدم بزنید
- هنگام راه رفتن به پنج حس خود توجه کنید
- سعی کنید اگر به آن‌ها دسترسی دارید، زمانی را در آب‌های طبیعی مثل رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، دریا یا اقیانوس‌ها سپری کنید

#### گروه‌ها و اجتماعات همسو و همفکر با شما

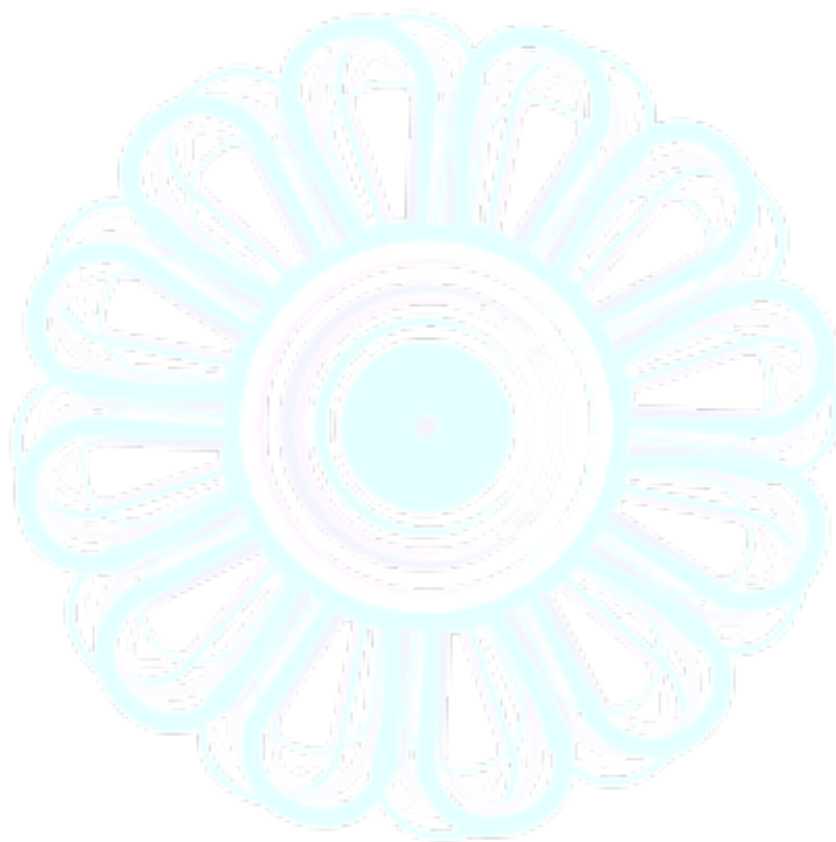
- به گروه‌هایی با افراد هم‌فکر بپیوندید: از ورزش و باغبانی گرفته تا کوهنوردی و جوامع روان‌نما
- از گروه‌های اجتماعی درخواست کمک کنید و بخواهید که از شما حمایت کنند
- تنها نمانید و به صحبت‌های همدیگر گوش دهید، این یادگیری از دیگران و آموختن به آنان در خود ما منعکس می‌شود
- برای خودمان و همچنین دیگران حضور داشته باشیم

این اطلاعات تنها برای اهداف آموزشی است. برای توصیه‌های پزشکی شخصی سازی شده با تیم پزشکی خود تماس بگیرید.



## ذهن آگاهی / مدیتیشن

- انجام تمرین‌های تنفسی
- یوگا
- حرکت کنید و جنب و جوش داشته باشید (مثلا پیاده‌روی و ورزش و کارهایی از این قبیل انجام دهید)
- ظرفیت بودن با چیزهایی که قبلا حضور با آنها برای شما ناراحت‌کننده بود را در خود به وجود آورید
- در لحظه باشید. به الگوهای تکراری قدیمی، غیر ارادی (تکانشی) مانند غذا خوردن و به کارگرفتن تلفن همراه و مانند آن آگاه باشید و آنها را با داشتن یک انتخاب جدید تکرار نکنید



این اطلاعات تنها برای اهداف آموزشی است. برای توصیه‌های پزشکی شخصی سازی شده با تیم پزشکی خود تماس بگیرید.

