

Αφήγημα τραύματος

Το αφήγημα του τραύματος είναι βασικό για τη θεραπεία σου. Παρόλο που είναι οδυνηρό να ξαναθυμάσαι τι σου συνέβη, θα σε βοηθήσει να συνδέσεις τις ψυχρές (γεγονότα) με τις θερμές (συναισθήματα) αναμνήσεις.

Περίγραψε πώς ξεκίνησε η μέρα που συνέβη το τραυματικό γεγονός. Γράψε τι ακριβώς συνέβη κατά τη διάρκεια του γεγονότος και αμέσως μετά. Προσπάθησε να θυμηθείς όσα πιο πολλά πράγματα μπορείς, ακόμα και ήχους, μυρωδιές κλπ.

