

# ما هي اليقظة؟

- تعلم أن تكون حاضرًا ومشاركًا في اللحظة
- ملاحظة ما يحدث حولك ، كيف يشعر جسمك وما تراه وتشمه وتذوقه وتسمعه
- يمكنك ممارسة اليقظة عندما تشعر بالإرهاق أو التوتر
- يمكنك التدرب مع مجموعة أو بمفردك
- الصلاة والتأمل طرق رائعة لتكون متيقظًا
- يمكن للجميع ممارسة اليقظة

## ما هي فوائد تمارين اليقظة؟



انسجام اكبر في  
العلاقات



سيطرة بشكل افضل على  
التوتر و القلق



تحسين الذاكرة والتركيز



اكثر رحمة و لطف



نوم بشكل افضل



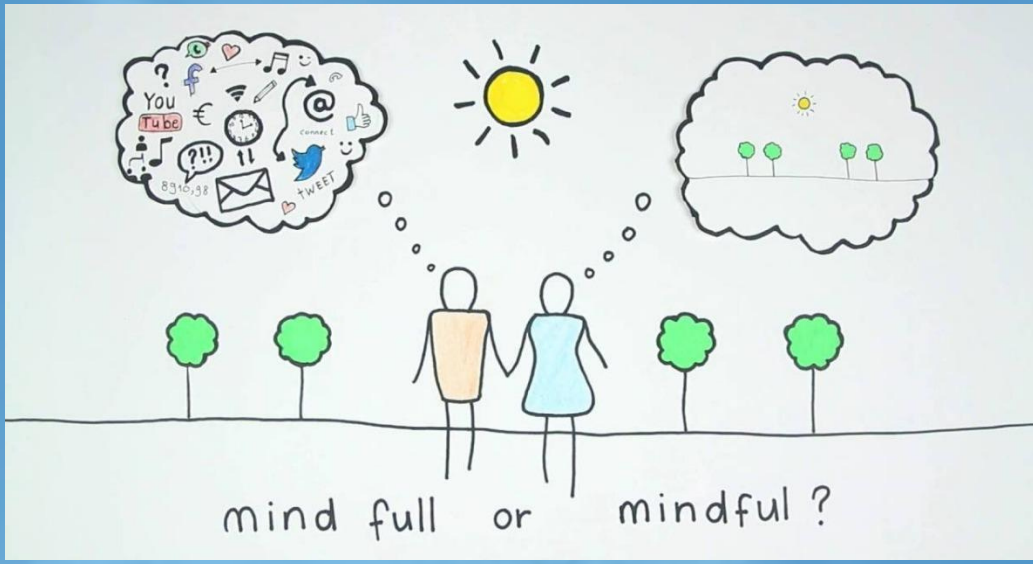
تحسين الحالة النفسية  
والعقلية



Ethnic Communities  
Council of Queensland



ECCQ  
Chronic Disease  
Program



## كيف يمكن لتمارين اليقظة أن تساعدك ؟

التأمل هو إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها ممارسة اليقظة في المنزل. طورت منظمة ال ECCQ طريقة سريعة وسهلة لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء من خلال ممارسة التأمل. هذه الطرق متاح على الإنترنت وباللغات المدرجة ادناه . استخدم رمز الاستجابة السريع أدناه للوصول إلى مواردنا المجانية.

### اللغات المتوفرة

- ماندرين
- العربية
- البنجابية
- بيرميز
- ساموا
- كوانتنيز
- كوري
- الانكليزية
- فيتنامي
- هندي



لمزيد من المعلومات حول ECCQ ، يرجى الاتصال 0738449166 أو زيارة الموقع  
eccq.com.au يمكنك أيضًا مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على  
Administration@eccq.com.au