

البونص 1: ورقة تطبيق البروتوكول

بروتوكول الـ 12 دقيقة – ورقة التطبيق السريعة

ضع هذه الورقة بجانبك ليلاً.

لا للتفكير.

بل للتنفيذ.

قبل أن تبدأ

- لا تفاوض النوم.
 - لا تختبر البروتوكول.
 - لا تفتح الهاتف.
 - هدفك الآن ليس “أن تنام بالقوة”.
 - هدفك هو تنفيذ الإغلاق.
-

الدقائق 1-3

فك الارتباط

ما الذي تفعله؟

- ذكّر نفسك: السرير ليس مكان حل المشاكل.
- اختر وضعية مريحة واحدة.
- توقف عن البحث عن “الوضعية المثالية”.
- التزم بإكمال البروتوكول دون مقاطعة.

الجملة الأساسية

السرير مكان إغلاق اليوم، لا مكان التفكير فيه.

الدقائق 4-7

تفريغ الملفات

ما الذي تفعله؟

- سمّ 3 ملفات مفتوحة في ذهنك فقط.
- لا تشرحها.
- لا تحللها.
- فقط أعطِ كل ملف اسمًا.
- أخبر نفسك أن لكل ملف وقتًا غدًا، وليس الآن.

أمثلة على الملفات

- مكالمة
- مهمة
- قلق
- شخص
- قرار
- التزام

الجملة الأساسية

هذا الملف لن يُحل الآن. سيُفتح غدًا في وقته.

الدقائق 8-10

التحويل العصبي

ما الذي تفعله؟

- خذ شهيقًا طبيعيًا.
- اجعل الزفير أطول قليلًا.
- كرر ذلك 6 مرات.
- مرّر انتباهك على:
 - الفك
 - الكتفين
 - البطن
- وفي كل منطقة، أعط أمرًا واحدًا: أرخ.

الجملة الأساسية

لا حاجة للتأهب الآن.

الدقائق 11-12

التثبيت

ما الذي تفعله؟

- اختر جملة تثبيت واحدة.
- كررها بهدوء.
- إذا جاء سؤال: "هل نمت؟"
- لا تناقشه.
- فقط عد إلى الجملة.

أمثلة لجملة التثبيت

- أغلق الآن
- انتهى اليوم
- إغلاق
- ليس الآن

القاعدة الذهبية

لا تراقب. لا تقس. لا تفاوض.

إذا عادت فكرة مزعجة

افعل هذا فقط:

1. سمّ الملف
 2. أغلقه مؤقتًا
 3. عد إلى جملة التثبيت
-

تذكير أخير

أنت لا تحاول النوم.
أنت تنفذ الإغلاق.
والنوم يأتي بعد ذلك.