

STOPP

➤ **STOP ZATRZYMAJ SIĘ I COFNIJ O KROK**

- Nie działaj od razu. Przerwij.



➤ **Teraz weź Oddech**

- Zauważ swój oddech: wdych i wydech.

➤ **Obserwuj**

- Co czuję i myślę ? Co mówi mój umysł ? Czy to fakt, czy opinia? Opis, czy ocena? Adekwatna, czy nieadekwatna ? Pomocna, czy niepomocna ? Jakiego niekonstruktywnego nawyku myślenia używam w tej chwili ?(np. czytanie w myślach, negatywny filtr mentalny, katastrofizowanie)? Na czym się skupiam? Jakiej metafory mogę użyć (góra, tunel, wredny dzieciak, pociąg myśli, demony na łodzi, radio lęk FM, nieproszony gość na imprezie)?



➤ **Perspektywa: Zdystansuj się i spójrz z szerszej perspektywy**



- Spójrz na sytuację jako zewnętrzny obserwator. Co zobaczyłaby mucha na ścianie? Czy jest inny sposób spojrzenia na to ? Co zobaczyłby ktoś inny, jakie wnioski by wysnuł ? Jakiej rady udzieliłabyś, udzieliłbyś komuś innemu (przyjacielowi)? Jaki jest widok z helikoptera ? Jakie znaczenie nadaję temu wydarzeniu, że wzbudza we mnie taką reakcję? Jak ważne jest to teraz, a jak ważne będzie za 6 miesięcy ? Czy moja reakcja jest proporcjonalna do faktycznego wydarzenia ?

➤ **Praktykuj to, co działa**

- Rób to co działa, co jest najbardziej pomocne, konstruktywne. Bądź wierna, wierny SWOIM zasadom i wartościom. Czy to będzie efektywne i na miejscu ? Czy jest proporcjonalne do wydarzenia ? Czy zgadza się z moimi wartościami i zasadami ?Jakie będą konsekwencje moich działań? Co jest dla mnie najlepsze i najbardziej konstruktywne w tej sytuacji?

