

STOPP

➤ Zastanite i umirite se

- Ne reagujte odmah. Napravite pauzu.



➤ Udahnite

- Postanite svesni vazduha dok udisete i izdisete.

➤ Promislite

- O cemu razmislim i sta osecam? Koje reci izgovaram u umu? Da li su to cinjenice ili misljenje? Opisi ili procene? Tacne ili netacne? Od pomoci ili nekorisne? Koju nekorisnu naviku razmisljanja koristim (citanje misli, negativni filter, zamisljanje najgoreg)? Na sta mi je fokusirana paznja? Koju metaforu mogu da iskoristim (planina, tunel, siledzija sa igralista, voz misli, lopta za plazu, putnici u busu)?



➤ Osvrnite se: promenite perspektivu



- Osmotrite situaciju kao posmatrac sa strane. Postoji li drugi nacin da sagledate situaciju? Sta bi neko drugi video u toj situaciji i sta bi uradio? Kako biste povodom te situacije posavetovali nekog drugog? Sta je 'sira slika'? Kakvo znacenje dajem ovom dogadjaju, pa reagujem ovako? Koliko mi je ovo bitno i koliko ce biti bitno za sest meseci od sada? Da li je moja reakcija u skladu sa dogadjajem?

➤ Radite ono sto 'pali'

- Radite ono sto pali, sto vam pomaze.
Da li to ima efekat? Da li je u skladu sa dogadjajem? Sta ce se desiti ako to uradim?
Sta je najbolje za mene i najbolje za ovu situaciju?

