

STOPP

➤ **Stop** Opreste-te si fa un pas inapoi

Nu actiona imediat. Fa o pauza.



➤ **Timp pentru a respira**

Ia o gura de aer

Observa - ti respiratia in timpul inspirului si expirului.

➤ **Observa**

Ce gandesc in momentul acesta si ce simt ?
Care sunt cuvintele care imi apar in minte?
Este un fapt real sau o opinie a mea? Util sau inutil?
Unde este centrata atentia mea?



➤ **Priveste lucrurile in perspectiva : Fa un pas inapoi**



Priveste situatia ca si un observator extern. Ce ar vedea o musca de pe perete? Exista un alt mod de a privi situatia ? Care este imaginea din elicopter? Ce ar vedea si face altcineva? Ce sfaturi i-ai da altcuiva?
Ce semnificatie am dat acestui eveniment care m-a facut sa reactionez in acest fel? Cat de important este in acest moment si cat de important va fi peste 6 luni? Este reactia mea proportionala cu evenimentul actual?

➤ **Practica ceea ce functioneaza**

Fa ceea ce functioneaza, ceea ce este cel mai util.

Actioneaza dupa valorile si principiile tale.

Va fi eficienta si adecvata?.

Este adecvata evenimentului?

Este in conformitate cu valorile si principiile mele?

Care vor fi consecintele actiunilor mele? Ce este mai bine si mai util pentru mine in aceasta situatie ?

