






<p>STOP</p> 	<p>VEGYEN EGY MÉLY LÉLEGZETET</p> 	<p>FIGYELJEN MEG</p> 	<p>VÁLTSON NÉZŐPONTOT</p> 	<p>GYAKOROLJA AMI MŰKÖDÖTT</p> 
<p>Állj meg egy pillanatra és lépj ki a helyzetből gondolatban</p>	<p>Végez egy vagy két lélegzetet...lassan.</p>	<p>Mi történik? Mire reagálok? Mit gondolok és mit érzek? Milyen szavak villannak be az agyamba a helyzet kapcsán? Milyen fizikai/test érzeteket tapasztalok magamon? Hol van a figyelmem fókusza?</p>	<p>Ez tény vagy szubjektív megélés? Próbálj a helyzetre kívülről ránézni. Lenne más nézőpont? Más mit mondana, hogyan látná a helyzetet? Ha egy barátom lenne ilyen helyzetben, mit tanácsolnék neki? Mi lenne a „dobozon kívüli” nézet? Milyen (plusz) értelmezést adok én a helyzetnek, ami alapján reagálok? Mennyire fontos ez a dolog most, és mennyire lesz az 6 hónap múlva? Az én viselkedésem mértéke arányos a helyzethez? Vagy esetleg túl/alul reagálok? Mi lesz a viselkedésem/reakcióm következménye?</p>	<p>Mit tehetnék, ami jobb reakció lenne? Ez hatékony és megfelelő reakció lenne? Ez összhangban van az én értékrendemmel és elveimmel? Mi lenne a legjobb reakció nekem, másoknak vagy csak a helyzetben?</p>