Késleltetés, Figyelemelterelés, Döntés

Használja ezt a formulát, és ennek segítségével egészségtelen vagy valami belső kényszerítő erővel valami felé terelő szokásokat/reakciómódokat változtathat meg, melyektől szabadulni szeretne. Töltse ki vagy gondolja át a kérdéseket, majd a következő frusztráló helyzetben próbáljon visszaemlékezni válaszaira.

Késleltetés 	Késleltesd a reakciót magadban, és hagyd magad a belső feszültségedet, frusztrációdat megélni egy kicsit – 5,10, 30 vagy 60 percig. Csak tapasztald meg magad. Engedd meg magadnak, hogy érezd! Ez a tapasztalás sokszor segít, és a frusztráló feszültség csökken vagy akár el is tűnik. Késleltetni fogok …….. percet. *(írd oda, hogy mennyi időt adsz/engedsz magadnak erre.)*
Figyelemelterelés 	Csinálj valamit, ami leköti a figyelmed és elvonja a gondolataidat. Sokszor valami fizikai leterhelés (sport, házi/ház körüli munka) segít a belső feszültség levezetésében. Ezeket a dolgokat tehetem a feszültségem levezetésére ennyi ideig …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Döntés 	Egy bizonyos idő után döntsd el, hogy már csak azért sem fogsz úgy csinálni, ahogyan nem szeretnél, de eddig nem tudtál változtatni rajta. Emlékeztesd magad a következő dolgokra, ezek segíthetnek ennek e belső kényszerítő erőnek a legyőzésében: Annak az előnyei, ha nem teszem azt: A hátrányai annak, ha mégis megteszem: Azok az okok, amik miatt nem akarok így viselkedni: Az életemben levő egyéb fontos célok: