

STOP कौशल वर्कशीट

STOP कौशल आपको अपनी भावनाओं पर कार्य करने के प्रति प्रतिक्रियाशील प्रवृत्ति महसूस होने पर नियंत्रण में रखने में मदद करता है। यह स्थिति को और खराब करने से रोकता है।

S

रुको!

एक भी मांसपेशी न हिलाएं। आपकी भावनाएं आपको बिना सोचे-समझे कार्य करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास कर रही होंगी। जम जाओ!

T

!! एक कदम पीछे हटो

स्थिति से दूरी बनाएं। एक सांस लें। अपनी भावनाओं को आपको कार्य करने के लिए मजबूर न करें।

O

● देखें

ध्यान दें कि अंदर और बाहर क्या हो रहा है। तथ्य क्या हैं? आप क्या महसूस और सोच रहे हैं?

P

► जागरूकता से आगे बढ़ें

अपने ज्ञानवान मन से पूछें: कौन सी कार्रवाई इसे बेहतर बनाएगी? अपने लक्ष्यों के प्रति जागरूकता के साथ कार्य करें।

एक हाल की स्थिति रिकॉर्ड करने का अध्यास करें जहां आपने STOP कौशल का उपयोग किया (या कर सकते थे):

स्थिति क्या थी?

परिणाम क्या था (या क्या होता)?