

Foglio di Lavoro abilità STOP

L'abilità STOP ti aiuta a rimanere in controllo quando senti un impulso reattivo di agire sulle tue emozioni. Ti impedisce di peggiorare una situazione.

S

Ferma!

Non muovere un muscolo. Le tue emozioni potrebbero cercare di farti agire senza pensare. Congela!

T

Fai un Passo Indietro

Prendi distanza dalla situazione. Fai un respiro profondo. Non lasciare che i tuoi sentimenti ti costringano all'azione.

O

Osserva

Nota cosa sta succedendo dentro e fuori di te. Quali sono i fatti? Cosa stai sentendo e pensando?

P

Procedi Consapevolmente

Chiedi alla tua Mente Saggia: Quale azione migliorerà questo? Agisci con consapevolezza dei tuoi obiettivi.

ESERCITATI A REGISTRARE UNA SITUAZIONE RECENTE IN CUI HAI USATO (O AVRESTI POTUTO USARE) L'ABILITÀ STOP:

Come era la situazione?

Qual è stato il risultato (o quale sarebbe stato)?
