

Рабочий лист навыка STOP

Навык STOP помогает вам сохранять контроль, когда вы чувствуете реактивное побуждение действовать под влиянием эмоций. Он предотвращает ухудшение ситуации.

S

Остановитесь!

Не двигайтесь ни одним мускулом. Ваши эмоции могут пытаться заставить вас действовать бездумно. Замрите!

T

!! Сделайте шаг назад

Найдите дистанцию от ситуации. Сделайте вдох. Не позволяйте чувствам заставлять вас действовать.

O

● Наблюдайте

Обратите внимание на то, что происходит внутри и снаружи вас. Какие факты? Что вы чувствуете и думаете?

P

▶ Действуйте осознанно

Спросите своего Мудрого Разума: Какое действие улучшит эту ситуацию? Действуйте с осознанием своих целей.

ПРАКТИКУЙТЕ ЗАПИСЬ НЕДАВНЕЙ СИТУАЦИИ, ГДЕ ВЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ (ИЛИ МОГЛИ БЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ) НАВЫК STOP:

Какой была ситуация?

Каким был результат (или каким бы он был)?