

RESISTT

Siedem sposobów na przejście przez kryzys bez ranienia siebie

Wypełnij tę kartę na spokojnie. W trudnym momencie trudno o jasny umysł, więc Twoje przykłady mają być gotowe wcześniej.

UZUPEŁNIJ SWOIMI PRZYKŁADAMI

R

Spójrz inaczej *Re-framing*

Znajdź inne wyjaśnienie tej samej sytuacji.

E

Zajmij się czymś *Engage in activity*

Zrób coś, co zajmie ręce i uwagę.

S

Skup się na kimś innym *Someone else*

Przenieś uwagę na drugą osobę. Zapytaj, pomóż, posłuchaj.

I

Mocny bodziec *Intense sensation*

Silne i bezpieczne doznanie: zimna woda, ostry smak, prysznic.

S

Odsuń to *Shut it out*

Odejdź od sytuacji, odłóż temat na później. Wracasz do niego, kiedy fala opadnie.

T

Neutralna myśl *Think neutral*

Powtarzaj coś bez ładunku: liczby, lista zakupów, nazwy ulic.

T

Zrób przerwę *Take a break*

Odpuść na chwilę. Herbata, koc, dziesięć minut nicnierobienia.

RESISTT nie zamiata emocji pod dywan. To kotwica na czas burzy. Kiedy fala opadnie, wracasz do tego, co ważne.