

STOP

Cztery kroki, zanim zrobisz coś, czego pożałujesz

Sięgnij po tę kartę wtedy, gdy emocja jest silna, a Ty masz ochotę zareagować natychmiast.

S

Zatrzymaj się *Stop*

Nie reaguj automatycznie. Zatrzymaj się w ciele i w myślach, tak jak zatrzymuje się film. To jest pauza, nie rezygnacja.

T

Zrób krok w tył *Take a step back*

Odsuń się od sytuacji choćby na moment. Weź oddech. Daj sobie przestrzeń, w której nic nie musisz decydować. To nie jest ucieczka, to czas na odzyskanie siebie.

O

Obserwuj *Observe*

Zauważ, co dzieje się w ciele i jakie myśli przychodzą. Zauważ, co robią inni wokół Ciebie. Same fakty, bez oceniania i bez działania.

P

Działaj świadomie *Proceed mindfully*

Wróć do sytuacji z trzema pytaniami. Co mi teraz naprawdę pomoże? Jak zadbać o siebie i o relację? Który ruch przybliży mnie do tego, co dla mnie ważne?

ZANIM BĘDZIE TRUDNO

Sytuacja, w której chcę użyć STOP

Sygnal w ciele, po którym poznam, że czas na pauzę

STOP to wewnętrzny hamulec bezpieczeństwa. Nie rozwiązuje sytuacji, daje czas na wybór.