

Nauč se ZASTAVIT (STOPP)

Jednoduchá technika zvládání stresu a emocí v pěti krocích.

1) S – Stop! (Zastav se!)

- Uvědom si, že cítíš silné emoce a jsi ve stresu.
- Udělej pauzu. V tuto chvíli nedělej žádný další krok.

2) T – Take a Breath (Nadechni se)

- Soustřeď se na svůj dech. Vnímej, jak se ti při nádechu a výdechu zvedá a klesá hrudník.
- Dej si čas, aby ses uklidnil/a.
- Vytvoř si odstup od situace – fyzicky (třeba procházkou) nebo psychicky (mysli na něco, co tě povzbudí).

3) O – Observe (Pozoruj)

- Na co je zaměřena tvá pozornost?
- Co způsobuje, že takto reaguješ?
- Na co myslíš?
- Jaké předpoklady si děláš?
- Jaké tělesné pocity pozoruješ ve svém těle?

4) P – Pull Back and Gain Perspective (Ustup a získej nadhled)

- Nastup do pomyslné helikoptéry, a povznes se nad danou situaci, podívej se na ni z výšky.
- Podívej se na celkový obraz situace.
- Zeptej se sám/sama sebe: „Jak důležité je to pro zbytek mého života?“
- Jak by tuto situaci viděl někdo jiný z jiné perspektivy?
- Co by ti teď řekl důvěryhodný přítel?
- Jak spolehlivý je „svědek“? Je to pravda? Nebo jen názor? Fakt, nebo domněnka?
- Jaká je největší překážka? Jaká by byla užitečnější, osvobozující myšlenka?

5) P – Practice What Works, Proceed & Plan (Procvič, co funguje, pokračuj a plánuj)

- Usměj se. Zasměj se sám/sama sobě – je to mocnější, než si myslíš!
- Co můžeš změnit? Chceš zůstat na místě se stejným problémem, nebo se raději posunout dál?
- Může ti někdo pomoci? Nebo můžeš pomoci ty někomu jinému?
- Rozhodni se pro nejlepší postup v této situaci. Ujisti se, že je v souladu s tvými hodnotami.
- Pokračuj dál. Pouč se z této zkušenosti.

Více informací najdete na: www.lecive-masaze.cz