

# STOPP

## ➤ Pare e dê um passo para trás

- Não aja imediatamente. Pause.



## ➤ Retome o fôlego

- Repare em sua respiração enquanto você inala e solta o ar.

## ➤ Observe

- O que eu estou pensando e sentindo? Quais são as palavras que a minha mente está dizendo? Isto é fato ou opinião? Descrições ou avaliações? Preciso ou impreciso? Prestativo ou não? Que hábito de pensamento não prestativo estou usando (ex.: leitura de pensamento, filtro mental, desconsideração dos elementos positivos)? Onde está o meu foco de atenção? Que metáfora eu poderia usar (montanha, túnel, valentão do playground, trem do pensamento, bola de praia, passageiros no ônibus)?



## ➤ Recue: Coloque em alguma Perspectiva



- Olhe a situação como um observador distante. O que uma mosca veria? Existe alguma outra forma de olhar para isso? O que outra pessoa veria e o que faria disso? Que conselho eu daria para essa pessoa? Qual a "visão do helicóptero"? Qual o significado que estou dando para este evento para que eu reaja a ele desta forma? O quão importante é isso agora, e permanecerá com essa mesma importância daqui a seis meses? Minha reação é proporcional ao evento atual?

## ➤ Pratique aquilo que funciona

- Faça o que funciona, o que é mais prestativo. Siga seus Princípios e Valores. Será efetivo e apropriado? É proporcional à situação? Isso obedece meus valores e princípios? Quais serão as consequências da minha ação? O que é melhor para mim e mais prestativo nessa situação?

