

## Widok z Helikoptera

Kiedy coś nas dręczy, spotyka nas jakieś nieszczęście, jesteśmy tak blisko tego, angażujemy się w to, wciągamy – bardzo trudno jest uzyskać wtedy jakikolwiek dystans. Widzimy to z bliska, ale nie widzimy niczego poza tym. Widzimy drzewo, ale nie dostrzegamy lasu. Jeśli moglibyśmy oddalić obraz, zobaczyć go jak z helikoptera, widzielibyśmy sytuację pełniej. Moglibyśmy się wycofać, mniej angażować się emocjonalnie i uzyskać szerszą perspektywę.



### **JA**

Na co reaguję? Co ta sytuacja dla mnie znaczy?

### **INNI**

Jak to wygląda dla innych, którzy w tym uczestniczą?

### **STOPP!**

Weź oddech!  
Jaka jest szersza perspektywa?

### **OBSERWATOR**

Jak to wygląda dla kogoś z zewnątrz, nie biorącego udziału w sytuacji -niezaangażowanego emocjonalnie?

### **MĄDRY UMYSŁ**

Co najlepszego mogę zrobić – dla siebie, dla innych, dla tej sytuacji?