

STOPP

<p>Remarquez la pensée intrusive ou pénible, l'image, la mémoire, la détente, les sensations ...</p>	<p>Écrivez vos réactions et réactions alternatives dans cette colonne. Ce qui fonctionne pour vous? Ce qui va aider? Que pouvez-vous vous dire?</p>
<p>STOPP! Un pas en arrière ! N'agissez pas immédiatement. Faites une pause.</p>	
<p>Temps de respiration Prenez conscience de votre respiration, de vos inspirations et de vos expirations.</p>	
<p>Observez Quelles sont vos pensées et émotions ? Quels sont les mots de votre dialogue intérieur ? S'agit-il de faits ou d'opinions ? Sur quoi focalisez-vous votre attention ?</p>	
<p>Perspective: Prenez du recul ! Regardez l'événement comme un observateur extérieur. Est-il possible de regarder d'une façon différente ? Que dirait et ferait quelqu'un d'autre ? Quel conseil pourrais-je donner à quelqu'un qui ferait face à la même situation ? Quel sens accordé-je à l'événement pour réagir comme je le fais ? Est-ce si important maintenant ? Dans 6 mois ? Ma réaction est-elle proportionnée à l'événement réel ?</p> <p style="text-align: right;"><i>Gardez l'esprit ouvert!</i></p>	
<p>Pratiquez ce qui aide et ce qui fonctionne Que pouvais-je faire autrement? Ce qui serait plus efficace? Faire ce qui fonctionne! Agir avec sagesse. Quel sera le plus utile pour moi ou face à cet événement? Quelles seront les conséquences ?</p>	