STOPP

Stop! Un pas en arrière!

N'agissez pas immédiatement. Faîtes une pause.



Temps de respiration

Prenez conscience de votre respiration, de vos inspirations et de vos expirations.

Observez

Quelles sont vos pensées et émotions ? Quels sont les mots de votre dialogue intérieur ? S'agit-il de faits ou d'opinions ? De descriptions ou de jugements ? Su quoi focalisez vous votre attention ?



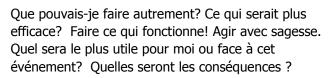
Perspective: Prenez du recul!



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 ?

Pratiquez ce qui aide et ce qui fonctionne





STOPP

Stop! Un pas en arrière!

N'agissez pas immédiatement. Faîtes une pause.





Temps de respiration

Prenez conscience de votre respiration, de vos inspirations et de vos expirations.

Observez

Quelles sont vos pensées et émotions ? Quels sont les mots de votre dialogue intérieur ? S'agit-il de faits ou d'opinions ? De descriptions ou de jugements ? Su quoi focalisez vous votre attention ?



Perspective: Prenez du recul!

www.aetselfhelp.fr



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 estelle proportionnée à l'événement réel ?

Pratiquez ce qui aide et ce qui fonctionne



www.stopp.gg

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 ?

© Carol Vivyan 2009-12. Utilisation autorisée pour la thérapie.