






STOPP

<p>STOP</p> 	<p>Temps de respiration</p> 	<p>OBSERVEZ</p> 	<p>PERSPECTIVE - Prenez du recul</p> 	<p>PRACTIQUEZ CE QUI AIDE ET CE QUI FONCTIONNE</p> 
<p>Un pas en arrière !</p> <p>N'agissez pas immédiatement. Faîtes une pause.</p>	<p>Prenez conscience de votre respiration, de vos inspirations et de vos expirations</p>	<p>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 ?</p>	<p>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>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>