

STOPP

➤ **Suspenda su acción y Dé un paso por atrás**

- No actúe inmediatamente. Haga una pausa.



➤ **Tome una respiración**

- Note su respiración mientras inhala y exhala.

➤ **Observe**

- ¿Qué estoy pensando y sintiendo? ¿Cuáles son las palabras que mi mente está diciendo? ¿Es un hecho o una opinión? ¿Descripciones o evaluaciones? ¿Exacta o inexacta? ¿Útil o inútil? ¿Qué hábito de pensamiento inútil estoy utilizando (por ejemplo, adivinación, el filtro negativo, pensando en lo peor)? ¿Dónde está mi foco de atención? ¿Qué metáfora podría utilizar (montaña, túnel, pasajeros del bus, tren de pensamiento, pelota de playa...)?



➤ **Ponga un poco de Perspectiva: Échese para atrás**



- Vea la situación como un observador externo. ¿Qué vería una mosca en la pared? ¿Hay otra manera de ver las cosas? ¿Qué vería otra persona y deduciría de ello? ¿Qué consejo daría yo a otra persona? ¿Qué es 'la visión de helicóptero'? ¿Qué sentido estoy dando a este evento para que reaccionara de esa manera? ¿Qué importancia tiene en este momento, y en 6 meses? ¿Es mi reacción en proporción con el evento real?

➤ **Practique lo que funciona**

- Haga lo que funciona y que es lo más útil. Juegue con sus Principios y Valores. ¿Va a ser más eficaz y apropiado? ¿Es en proporción con el evento? ¿Se mantiene con mis valores y principios? ¿Qué serán las consecuencias de mi acción? ¿Qué es lo mejor para mí, y más útil para la situación?

