

STOPP

Stop ! Un pas en arrière !

N'agissez pas immédiatement. Faites 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

Que pouvais-je faire autrement ?
Quel sera le plus utile pour moi ou face à cet événement ?
Quelles seront les conséquences ?
Ce qui serait plus efficace ?
Faire ce qui fonctionne !
Agir avec sagesse.

