

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 ? Sur 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 ? 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 ?



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 ? Sur 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 ? 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 ?

