STOP

Umiejętność przetrwania kryzysu: zatrzymaj się, zanim zadziałasz.



S — Stop – zatrzymaj się

Nie reaguj. Dosłownie: przez chwilę nic nie rób. Emocje popychają do działania, ale to Ty decydujesz.

T — Take a step back – cofnij się

Odsuń się od sytuacji, fizycznie albo/i w myślach. Weź spokojny oddech.

O — Observe – obserwuj

Co dzieje się we mnie i wokół mnie? Co czuję, co myślę, co robią inni? Same fakty, bez ocen i interpretacji.

P — Proceed mindfully – działaj uważnie

Zapytaj siebie: co chcę osiągnąć? Jakie są moje cele, co jest dla mnie ważne? Które działanie poprawi sytuację, a które ją pogorszy? Wybierz to, co podpowiada Mądry Umysł.

Kiedy używać: gdy czujesz, że zaraz zrobisz albo powiesz coś pod wpływem emocji.

STOP nie rozwiązuje problemu, ale daje czas, żeby go nie pogorszyć.

TIP

Umiejętność przetrwania kryzysu: szybko obniż pobudzenie, działając na ciało.



T — Temperatura

Wstrzymaj oddech i zanurz twarz w zimnej wodzie albo przyłóż zimny okład do okolic oczu i policzków na około 30 sekund. Uruchamia to odruch nurkowy i spowalnia tętno.

I — Intensywny wysiłek

Kilka minut energicznego ruchu: przysiady, pajacyki, szybki marsz, bieg po schodach. Ciało zużywa pobudzenie, które nie ma innego ujścia.

P — Powolny oddech i rozluźnienie mięśni

Oddychaj przeponą, z wydechem dłuższym niż wdech (np. wdech na 4, wydech na 6–8). Przy wdechu napinaj kolejne grupy mięśni, przy wydechu je rozluźniaj.

Kiedy używać: gdy emocje są tak silne, że nie da się jasno myśleć. TIP stosuj jako całość, krok po kroku.

Uwaga: przy chorobach serca, przyjmowaniu leków obniżających tętno, zaburzeniach odżywiania lub w ciąży zimno i intensywny wysiłek omów najpierw z lekarzem.