

MASZ DOŚĆ EMOCJONALNYCH REAKCJI? - *Poznaj technikę STOP*

To prosty sposób, by zatrzymać się w trudnej chwili i odzyskać kontrolę. Działa w stresie, napięciu, konflikcie czy przy podejmowaniu ważnych decyzji.

Jak to zrobić?



S – STOP (Zatrzymaj się)

Kiedy czujesz, że emocje zaczynają przejmować kontrolę – zatrzymaj się.

Nie mów, nie działaj, nie oceniaj. Po prostu przerwij to, co robisz. Ta pauza to pierwszy krok do zmiany reakcji.



T – TAKE A BREATH (Weź oddech)

Skup się na oddychaniu. Zrób kilka powolnych, głębokich wdechów i wydechów.

Oddychanie pomaga uspokoić układ nerwowy i wrócić do tu i teraz.



O – OBSERVE (Zauważ)

Zwróć uwagę na to, co się z Tobą dzieje. **1** Co czujesz w ciele? **2** Jakie emocje Ci towarzyszą?

3 Jakie myśli pojawiają się w głowie? To moment autorefleksji – bez oceniania, z ciekawością.



P – PROCEED (Działaj dalej)

Dopiero teraz podejmij decyzję lub wróć do rozmowy. Ale z większym spokojem, świadomością i kontrolą.

Nie działasz już na autopilocie – działasz z uważnością.

Techniką STOP:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Pomaga w stresie i napięciu | 3 Wspiera lepszą komunikację |
| 2 Redukuje impulsywne reakcje | 4 Pozwala działać bardziej świadomie |

Wskazówki od Fundacji Lupa

Zatrzymanie się na kilka sekund może całkowicie zmienić przebieg Twojego dnia.