

STOPP

Remarquez la pensée intrusive ou pénible, l'image, la mémoire, la détente, les sensations ...	Écrivez vos réactions et réactions alternatives dans cette colonne. Ce qui fonctionne pour vous? Ce qui va aider? Que pouvez-vous vous dire?
STOPP! 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 ? 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 ? <i>Gardez l'esprit ouvert!</i> 	
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 ? 	