

STOP

ТЕХНИКА

Прекъсни тревожният цикъл

S

Stop / Спри

Когато забележиш, че се чувстваш тревожен или претоварен, спри за миг това, което правиш или мислиш.

T

Take a deep breath / Поеми си въздух

Вдишай бавно през носа и издишай бавно през устата. Дишай с диафрагмата. Повтори няколко пъти.

O

Observe / Наблюдавай

Обърни внимание на това, което се случва в тялото и ума ти. Признай и приеми чувствата и мислите, които изпитваш.

P

Proceed / Продължи напред

Избери как би искал да продължиш, като се фокусираш върху дейности или мисли, които те карат да се чувстваш спокоен и щастлив.

