

# Рабочий лист навыка STOP

Навык STOP помогает вам сохранять контроль, когда вы чувствуете реактивное побуждение действовать под влиянием эмоций. Он предотвращает ухудшение ситуации.

**S**

## Остановитесь!

Не двигайтесь ни одним мускулом. Ваши эмоции могут пытаться заставить вас действовать бездумно. Замерьте!

**T**

## 🚫 Сделайте шаг назад

Найдите дистанцию от ситуации. Сделайте вдох. Не позволяйте чувствам заставлять вас действовать.

**O**

## 👁️ Наблюдайте

Обратите внимание на то, что происходит внутри и снаружи вас. Какие факты? Что вы чувствуете и думаете?

**P**

## ▶ Действуйте осознанно

Спросите своего Мудрого Разума: Какое действие улучшит эту ситуацию? Действуйте с осознанием своих целей.

**ПРАКТИКУЙТЕ ЗАПИСЬ НЕДАВНЕЙ СИТУАЦИИ, ГДЕ ВЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ (ИЛИ МОГЛИ БЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ) НАВЫК STOP:**

Какой была ситуация?

---



---

Каким был результат (или каким бы он был)?

---



---



---