

Folha de Trabalho da Habilidade STOP

A habilidade STOP ajuda você a permanecer no controle quando sente um impulso reativo de agir sobre suas emoções. Impede que você piore uma situação.

S

Pare!

Não se mexa. Suas emoções podem estar tentando fazer você agir sem pensar. Congele!

T

!! Dê um Passo para Trás

Afaste-se da situação. Respire fundo. Não deixe seus sentimentos forçá-lo à ação.

O

● Observe

Note o que está acontecendo dentro e fora de você. Quais são os fatos? O que você está sentindo e pensando?

P

► Proceda com Atenção Plena

Pergunte à sua Mente Sábia: Que ação tornará isso melhor? Aja com consciência de seus objetivos.

PRATIQUE REGISTRAR UMA SITUAÇÃO RECENTE ONDE VOCÊ USOU (OU PODERIA TER USADO) A HABILIDADE STOP:

Qual foi a situação?

Qual foi o resultado (ou qual teria sido)?
