



PARE

PAUSE

Pare diante da situação. Olhando para ela, não reaja, observe. Faça 3 respirações mais profundas enquanto visualiza essa situação. Se for algo que mexa mais com você, faça mais respirações. Descreva a situação:

AVALIE

Avalie. O que está acontecendo no seu corpo? O que está acontecendo no lugar onde a situação ocorreu? O que está acontecendo com as outras pessoas envolvidas na situação? Observe minuciosamente a situação, o estímulo gerador do stress e também das suas próprias reações físicas.

REFLITA

Reflita. Quais as opções de resposta a essa situação? Lembre-se de que não responder é uma opção também, desde que seja consciente. Não ignore as emoções presentes, mas também não se deixe arrastar por elas. Procure perceber quais as consequências de cada alternativa de resposta antes de externalizá-la.

EXTERNALIZE

Externalize. Escolha a resposta que lhe faça mais sentido agora. O que você vai fazer agora? Ou, o que fará numa próxima vez?