

ВОСЬМИСТУПЕНЧАТАЯ ПАУЗА

Степень первая: физическая осознанность

Распознаем и отмечаем ощущения в теле в конкретный момент. Закончите предложение:

в данный момент я ощущаю _____

Степень вторая: эмоциональная осознанность

Прикрепляем эмоции к физическому ощущению. Закончите предложение:

а теперь я чувствую себя _____

Степень третья: осознание побуждений

Выражаем свои побуждения в словах. Закончите предложение:

из - за этого чувства я захотел(а)

Ступень четвертая: осознание последствий

Сверяемся с реальным положением дел, прежде чем сделать что - то, о чем потом пожалеем.

Закончите предложение:

если я отвечу именно так, скорее всего

Ступень пятая: осознание, что понимаем ситуацию

Разбираемся в ситуации и своей реакции на нее.

Закончите предложение:

теперь, когда я немного успокоился(ась), я понимаю, что излишне бурно реагировал(а) и принимал(а) ситуацию слишком близко к сердцу, а точнее говоря

Ступень шестая: осознание решения

Придумываем решение лучше того, что было принято импульсивно. Закончите предложение:

следовало бы

Ступень седьмая: осознание выгоды

Определяем, какую выгоду получим от использования этой стратегии. Закончите предложение:

если я воспользуюсь лучшей стратегией, я получу следующие преимущества:

Ступень восьмая: поехали!

Предпринимаем необходимые действия. Закончите предложение:

теперь, пройдя первые семь шагов, я
