

KARTA PRAKTYKI

Stres i napięcie

Odzyskiwanie przestrzeni wyboru

Wróć do jednej sytuacji napięcia. Nie próbuj jej od razu naprawiać.
Najpierw zobacz, co dzieje się w sytuacji, ciele, myśli i odruchu.

1. SYTUACJA

Co wydarzyło się tuż przed wzrostem napięcia?

2. CIAŁO

Co zauważyłem lub zauważyłam w ciele?

3. MYŚL

Jaka pierwsza interpretacja się pojawiła?

4. IMPULS

Co chciałem lub chciałam zrobić automatycznie?

5. NASTĘPNY KROK

Jaki mały ruch nie pogłębi teraz automatu?

Nie chodzi o usunięcie napięcia. Chodzi o odzyskanie odrobiny wyboru.

Po tygodniu sprawdź: czy zauważam pętlę reakcji choć o chwilę wcześniej?