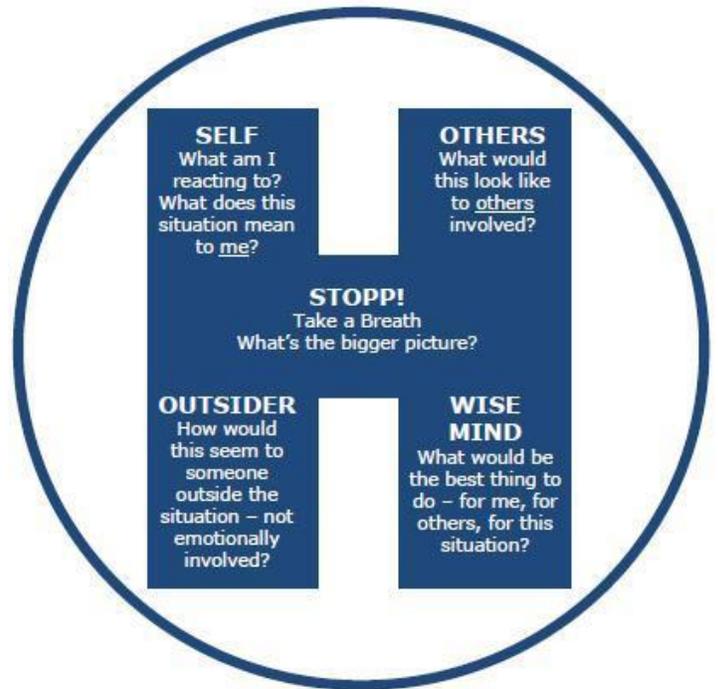


A visão do Helicóptero

Em qualquer situação estressante, é fácil ser arrebatado pela emoção, que torna enviesada nossa forma de enxergar as coisas. Completar essa planilha te ajudará a enxergar por uma perspectiva diferente:

Situação

O que aconteceu? Quando? Com quem?
Como?



EU (self)

A que estou reagindo? O que essa situação indica, ou diz, sobre mim? Qual é a pior coisa sobre pensar aquilo, ou sobre a situação?

OUTROS

O que isso aparentaria para outros que estivessem envolvidos? Que significado eles poderiam dar a esta situação? Quais poderiam ser seus pensamentos & sentimentos?

STOPPI!

*Retome o fôlego.
Qual a visão mais ampliada?*

O "de fora"/ O ESTRANGEIRO

Como isso aparentaria para alguém de fora, não envolvido emocionalmente na situação? O que outro diria? O que eu diria para os outros?

SABEDORIA

Pratique aquilo que funciona! O que seria a melhor coisa a se fazer – para mim, para os outros, para essa situação? O que será mais prestativo?