

STOP pykčiui!



SUSTOK. Nepulk veikti. Palauk.



ĮKVĖPK. Kelis kartus giliai ir lėtai įkvėpk ir iškvėpk. Jei reikia, suskaičiuok iki 10 ar nuo 10 iki 1. Nepulk veikti.



STEBĖK. Ką galvoji? Ką matai? Ką jauti? Į ką reaguoji? Ką jaučia tavo kūnas? Nepulk veikti.



ATSITRAUK. Pažiūrėk iš toliau. Ką kiti pasakytų apie šią situaciją? Ką patartum draugui šioje situacijoje? Kiek svarbi šita situacija? Nepulk veikti.



DARYK TAI, KAS ŠIUO METU BŪTŲ NAUDINGIAUSIA. Pagalvok apie pasekmes. Ką geriausio būtų galima dabar daryti? Daryk tai, kas tau labiausiai padės!