

Tehnika STOP

S - Stop

Prekini svoje trenutno početje, odloži stvari za minuto.

T - Trenutki za dihanje

Dihaj normalno in naravno ter spremljaj svoj dih, kako prihaja v tvoj nos in odhaja iz njega.

Lahko si celo rečeš „noter“, ko vdihuješ, in „ven“, ko izdihuješ, če ti to pomaga pri koncentraciji.

O - Opazuj

Opazuj svoje misli, občutja, čustva.

Lahko reflektiraš, kar je v tvojem umu, in tudi zaznaš, da misli niso dejstva in da niso permanentne.

Na primer, če se pojavi misel, da si neustrezen/neustrezna, samo opazi to misel, dopusti jo in nadaljuj.

Zaznaj kakršna koli čustva, ki so prisotna, in jih samo imenuj. To, da čustva samo imenujemo, ima pomirjajoč učinek.

Nato zaznaj svoje telo. Ali stojiš ali sediš? Kakšna je tvoja drža? So prisotne kake bolečine?

P - Pojdi naprej

S tem zavedanjem, z izstopom iz avtopilota in s prizemljitvijo v ta trenutek, se lahko sedaj vprašaš:

„Kaj je sedaj najbolj pomembno? Kaj nameravam početi v naslednjem trenutku? Kaj želim početi v naslednjem trenutku?“

In ko se pojavi odgovor, nadaljuj s tistim.

Vir:

Stahl, B. in Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Slovenska priredba besedila:

Černetič, M. (2017). Čuječnost kot orodje za spoprijemanje s stresom na delovnem mestu: Tehnika STOP. Mednarodno inovativno poslovanje/Journal of Innovative Business and Management, 9(2). Dostopno na https://potnaprej.si/gradiva/cuječnost-stres-stop_tehnika.pdf