



Przerwa na myślenie

Cel: Zwiększenie świadomości momentu, w którym myśli wpływają na emocje i zachowania.

Jak wykonać:

Krok 1: Ustaw przypomnienia w swoim telefonie lub komputerze, aby regularnie w ciągu dnia zatrzymać się na chwilę refleksji.

Krok 2: Gdy pojawi się przypomnienie, zatrzymaj się i zapisz, co aktualnie myślisz, jak się czujesz i co robisz.

Krok 3: Zastanów się, czy istnieje bezpośredni związek między Twoimi myślami a emocjami oraz zachowaniami.

Krok 4: Zastanów się, jak możesz zmienić swoje myśli, aby wpłynąć na emocje i zachowania w bardziej pozytywny sposób.