Вправа 5 - ДОДАТОК 3

6 ПОРАД, ЯК ВІДІЙТИ ВІД ПРИМІТИВНОЇ РЕАКЦІЇ:

1. Знайте, як ви реагуєте в стресових ситуаціях або коли стикаєтеся з неприйнятною поведінкою.
2. Запитайте себе, як і чому ви хотіли б реагувати по-іншому в таких ситуаціях, будучи максимально точними.
3. Назвіть свою реакцію «втеча, боротьба або завмирання», коли ви опиняєтеся в стресовій ситуації.
4. Наприклад, глибоко вдихніть, порахувавши до десяти.
5. Під час цієї паузи запитайте себе, чи хочете ви продовжувати свою примітивну реакцію, чи реагувати по-іншому.
6. Реагуйте! (див. вправу щодо асертивної поведінки та надання зворотного зв'язку).