

Az 5 lépés *mögött* logika:



1 STOP



ne növekd tovább a problémát.

Állj meg időben, mielőtt az ingerlékenység, a stressz vagy a kimerültség tovább fokozódik.



2 TEST



zárd ki/korrigáld az alapvető fiziológiai terhelést.

Ellenőrizd, nincs-e éhség, szomjúság, kialvatlanság, fájdalom vagy betegség a háttérben.



3 INGER



csökkentsd azt, amit az agyadnak még fel kell dolgoznia.

Kevesebb inger = kevesebb mentális terhelés, több kapacitás a megnyugváshoz.



4 SZABÁLYOZÁS



segíts a szervezetednek lejjebb kapcsolni.

Légzés, mozgás, relaxáció – aktiváld a tested természetes megnyugtató rendszerét.



5 10%



találj egy apró, azonnal végrehajtható szükségletet.

Még a legkisebb lépés is visszaadja az irányítás érzését és elindítja a változást.



Egyensúly = kis lépések tudatos sorrendben.

