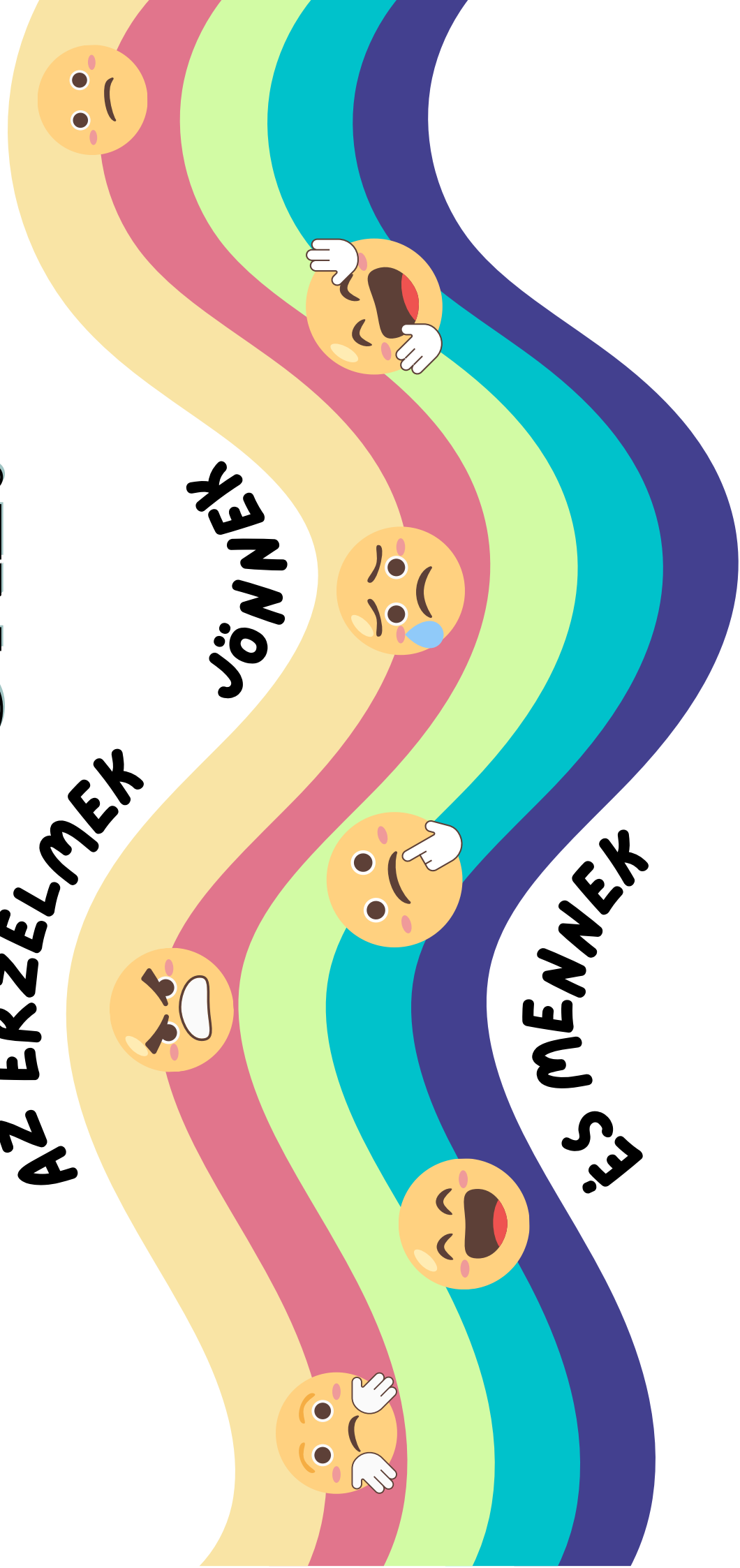


# MINDEN ÉRZÉS OKÉ!

AZ ÉRZELMEK

VÖNNÉK

ÉS MENNEK



Ha túl erős...

# ÁLLJ MEG EGY PILLANATRA!

Á

**ÁLLJ** meg! Egy pillanat erejéig ne keress megoldást és ne próbálj menekülni. Csak legyél az érzéssel picit!



L

**LÉLEGEZZ!** Csak figyeld a légzésedet, és maradj vele. Ez egyfajta kapaszkodó a pillanat intenzitásában.



L

**LÁSS** tisztán! Figyeld meg, mi történik benned és körülötted. Mit érzel és milyen cselekvésre van késztetésed?



J

**JÓ** ez neked és a másiknak? A valódi szándékod szerint válassz reakciót! Bármit is teszel, tedd tudatosan!



# MONDD UTÁNAM!

~~Rendben van,  
ha fogalmam  
sincs...~~

Nincs baj, ha rossz  
napom és rossz  
kedvem van .

Ez csak egy érzés.  
Jön és megy! Engedem.

Nagyon is  
emberi,  
hogy nem  
vagyok  
tökéletes.

Nem  
gyengeség  
ha egy picit  
megállok!

Megengedem  
magamnak,  
hogy MOST ne  
reagáljak

Akárhogyan is érzek most, nem  
muszáj követnem a készletét.  
Én választom meg hogyan  
cselekszem.

Minden  
levegővétellel  
egyre  
nyugodtabb  
vagyok.