

Mindfulness w stresującej sytuacji w pracy i nie tylko

(propozycja autorów Chan Park, Mary Edel Holtschneider, USA)

1. Pauza (min 6 sekund).
2. Oddech.
3. Rozpoznaj / zidentyfikuj emocję.
4. Zauważ przerwę / miejsce pomiędzy bodźcem a odpowiedzią.
5. Wybierz jak odpowiedzieć.
6. Odpowiedz.