

TIME OUT TEHNIKA – TEHNIKA PAUZE

Ovo je vježba koju možete koristiti u situacijama kada se osjećate pod stresom ili tjeskobom. Ovu tehniku možete koristiti bilo gdje ili bilo kada. Nitko drugi ne mora znati da to radite, samo odvojite nekoliko trenutaka iz stresne situacije kako biste u mislima otišli na opuštajuće mjesto.

Razmislite o mjestu na kojem ste bili gdje ste se osjećali sretno i opušteno. To bi moglo biti negdje gdje ste bili na odmoru ili na posebno mjesto u vašem domu. Trebalo bi biti negdje gdje ste se osjećali mirno i spokojno. Zamislite to mjesto jasno i razmislite o tome što tamo možete vidjeti, što možete čuti i kako miriše. Fiksirajte tu sliku u svome umu tako da ju možete pozvati kad god želite.

Sada, kada ste u situaciji u kojoj se osjećate pod stresom, zamislite da otvarate vrata koja vas vode na ovo mjesto. U mislima zamislite sebe kako ulazite u ovo mjesto, jače upijajte atmosferu i osjetite kako vas opušta. Ovo trebate činiti nekoliko trenutaka, a zatim se vratite tamo gdje ste bili ili čemu ste radili prethodno.