



FAÇA UMA PAUSA FRENTE O ESTRESSE

TÉCNICA STOP 2 MINUTOS



SINTA Como você fica quieto onde quer que esteja

S Ao fazer isso, você está tomando uma decisão consciente de desacelerar as coisas. Você está decidindo assumir o controle, em vez de permitir que pressões externas o levem a reagir e ficar estressado

Tome (dedique) alguns minutos para observar seu corpo

T Analise seu corpo lentamente, começando pelas pontas dos dedos dos pés e subindo até o topo da cabeça. Ao subir, esteja ciente de onde pode localizar a tensão ou criar emoções negativas. Respire na tensão e solte-a.

OBSERVE o que está à sua volta

O Pesquise no seu ambiente os menores detalhes que você nunca observou, esses detalhes devem ser agradáveis para você. Mergulhe e crie raízes ao seu redor enquanto encontra algo que você gosta e se surpreenda

POSSIBILIDADES que você tem agora

P Você acabou de sair do piloto automático e agora está livre para escolher uma direção nova e benéfica. Se você se sentiu sobrecarregado, exausto e sem saber o que fazer, pode olhar com novos olhos a variedade de opções e as diferentes opções à sua frente...

COMO VOCÊ VIVEU O STOP QUE VOCÊ FEZ?

Repita essa sequência **várias vezes ao dia** para **aliviar** a tensão emocional, cuidar melhor de si mesmo, cuidar do paciente e dos seus.