

STOP-BESCHRIJF-DENK-DOE

Stop.

Wanneer je je in een moeilijke of vervelende situatie bevindt, zeg dan in je hoofd of hard op tegen jezelf: STOP!

Richt je aandacht naar jezelf, merk op wat er gebeurt. In welke situatie zit je en wat gebeurt er in jouw hoofd en in je lijf. Je hoeft nog nergens op te reageren. Neem de tijd om jezelf waar te nemen.

- Welke gevoelens en gedachten komen er bij je op, denk er aan, wees je bewust van deze gevoelens, maar doe er niets mee, laat ze weer los.
- Richt je aandacht op je zintuigen: Wat hoor je, wat zie je, wat ruik je, etc.

Let op: Richt je op de feiten, op de dingen die werkelijk zo zijn. Laat elk oordeel los, over jezelf, over de ander en over de situatie. Accepteer dat het gebeurt.

Beschrijf.

Gebruik de woorden die je kent en geef woorden aan wat er gebeurt.

Beschrijf de volgende 3 stappen in je hoofd.

1. *Zeg tegen jezelf wat er gebeurt:* Bijvoorbeeld: "Ze kijkt me boos aan", "Ik voel trillingen in mijn handen" "Ik voel me erg verdrietig". Door tegen jezelf te praten en in je hoofd te vertellen wat er gebeurt schep je wat rust en orde in je hoofd en lijf.
2. *Zeg tegen jezelf wat je op dat moment aan het doen bent:* Bijvoorbeeld: "Ik sta nu op het schoolplein" "Ik ga nu naar de juf toe". Dit zal je helpen om je te focussen op het goede dat je wilt doen.
3. *Beschrijf je gedachte alleen als gedachte en je gevoel alleen als gevoel:* Bijvoorbeeld: Je hebt ruzie met je klasgenootje. De gedachte die tijdens deze ruzie op kan komen is "Ze vindt me stom". In plaats van deze gedachten te herhalen, benoem je het als een gedachte: "Ik denk dat zij me stom vindt". Dit maakt een heel groot verschil, in plaats van uitgaan wat iemand vindt en iets vaststellen voor de ander, ga je er nu van uit dat jij dat denkt. Dit schept ruimte en het houdt de optie open dat het misschien niet klopt.

Let op: Richt je op de feiten, op de dingen die werkelijk zo zijn. Laat elk oordeel los, over jezelf, over de ander en over de situatie. Accepteer dat het gebeurt en zoek naar wat jou en de ander kan helpen in deze situatie.

Denk.

Denk na over een oplossing voor de situatie. Kijk naar wat je helpt en wat werkt. Kijk niet naar wat eerlijk/oneerlijk, goed of slecht is, maar kijk naar wat er op dat moment werkt. Houd je aan de situatie zoals die dan is en niet zoals jij vindt dat de situatie moet zijn. Houd je doel voor ogen, je wilt een oplossing vinden. Laat elk oordeel los, dit staat vaak alleen maar in de weg van het bereiken van je doel: "Een oplossing vinden".

Doe.

Wanneer je een oplossing hebt gevonden voor een vervelende situatie. Deel deze dan. Pieker er niet over, laat alle gedachte los en blijf bij het oplossen van de situatie. Een belangrijke regel hierin is: "Eén ding tegelijk". Doe wat je denkt dat goed is, reageer vanuit de balans jij.