

Pauze Plan Actie

Soms kom je in een situatie terecht waarin je jouw trigger tegenkomt om impulsief te reageren en de "makkelijke weg" te kiezen. Deze makkelijke weg van impulsief reageren zal kortstondige verlichting brengen, je hebt immers je volledige emotie-emmertje leeg laten lopen, wat een bevrijding! Echter na luttele secondes zal het besef komen dat je in de relatie tot de ander iets kapot hebt gemaakt. Andere emoties/gevoelens zullen de ruimte krijgen. Schaamte, verdriet, machteloosheid. Dit valt echter te voorkomen met het PPA proces. Een effectieve en korte meditatieoefening die op elk moment op elke locatie in elke situatie valt toe te passen.

Pauze

Wanneer je oog in oog komt te staan met jouw trigger. Dit kan een opmerking, een blik, een aanraking, eigenlijk alles zijn. Wat jouw trigger is maakt in dit geval niet uit. Maak jezelf bewust op het moment dat het gebeurt. Zeg tegen jezelf: " Dit is mijn trigger, pauze"

Breng vervolgens jouw ademhaling terug tot ongeveer 3 á 4 ademhalingen per minuut. Adem slecht 1 keer in en 1 keer uit per 15 tot 20 seconden.



Plan

Terwijl je je adem terug brengt naar 3 á 4 keer per minuut, plan je jouw volgende actie.

- Geef aan dat je even tot jezelf komt en verwijder jezelf uit de situatie, loop weg.
- Wanneer weg lopen niet nodig, of geen optie is neem dan de tijd om te reageren. Focus je even op je ademhaling, bedenk hoe jij wil reageren zonder je zelfrespect en het respect naar de ander toe te verliezen.
- Reageer op de voor jouw correcte manier.

Actie

Vind je innerlijke kracht en handel volgens het plan dat je hebt bedacht. Kun je jezelf verwijderen uit de situatie doe dit dan. Is dit niet nodig of kan dit niet, reageer dan zonder je zelfrespect en het respect naar de ander te verliezen.

Het kan ongemakkelijk voelen om dit te proberen en toe te passen in de praktijk, maar probeer het wel. Hou vol. Het is een van de meest effectieve manieren om impulsiviteit de baas te worden en je wilskracht te vergroten.

