

Melléklet: Kríziskezelő terv

Ha szembe kell néznünk egy krízishelyzettel, felkavaró gondolatok és érzések viharában találjuk magunkat. Ha tenni akarunk valamit, és nem csak hagyni, hogy a vihar magával rántson, az első dolgunk az, hogy „ledobjuk a horgonyt”. Más szóval le kell cövekelnünk magunkat a jelen pillanatban. Ha megtettük, akkor kell a választási lehetőségeinket mérlegelnünk.

1. Lélegezz mélyeket, lélegezz a kapcsolódásért!

Ez segít, hogy csendesüljön benned a vihar.

2. Írd le, adj neki teret, használd az expanziót!

Gondolatban vizsgálj végig a testedet tetőtől-talpig, figyeld meg az érzeteket. Keresd meg a legfájdalmasabb érzést, szemléld meg, lehelj bele levegőt, adj teret neki, és hagyd, hogy ott legyen, ne törődj vele többet. Gyakorold az expanziót! Írd le az érzéseidet, így könnyebben át tudod őket tekinteni!

.....

.....

.....

.....

3. Adj nevet a történetnek!

.....

4. A krízis, amellyel szembe kell néznem, a következő:

.....

.....

.....

5. A krízis hatékony kezelésére a következő lépéseket tehetem:

.....

.....

.....

.....