Zor an planı

Güçlü bir dürtü, öfke ya da istek geldiğinde ne yapılacağını önceden yazar; o anda adım adım açılır.

Bu anlar genelde ne zaman gelir?

Saat, yer, kişi ya da ruh hâli. Her satır bir durum.

Kaç dakika bekleyecek?

Beklerken dört şeye bakın. Nefesiniz, bedeninizde ne var, aklınızdan ne geçiyor, ne yapmak istiyorsunuz. Yazmanız gerekmez.

Beklerken yapabilecekleri

☐ Yürümek ☐ Birini aramak ☐ Soğuk su ☐ Müzik ☐ Nefes çalışması

Nedenleri

Bu isteğe uymak istememesinin nedenleri. "Neyin önemli olduğu" formunda yazdıklarından gelebilir.

Sonra ne oldu?

Beklemek işe yaradı mı, istek ne oldu? Kısa yazın.