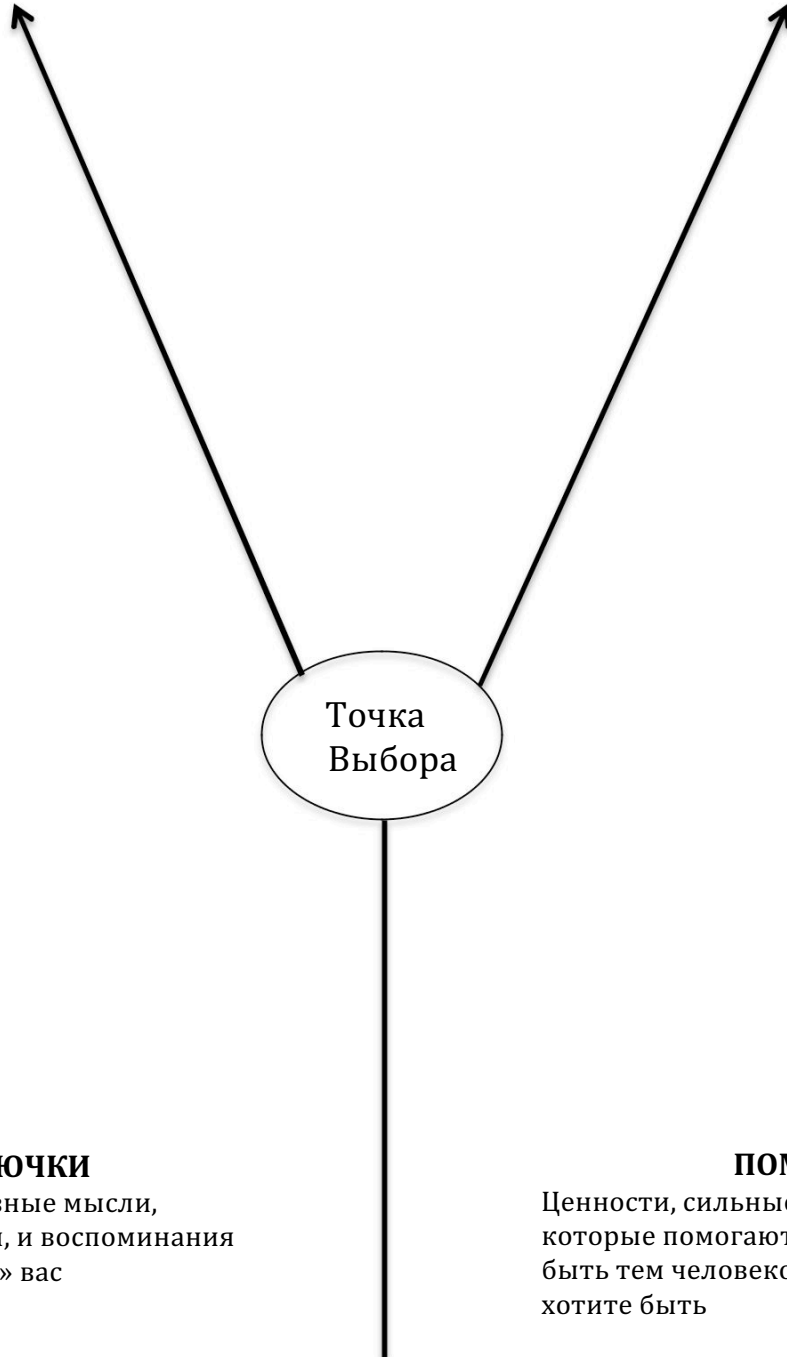


## ‘ОТ’

Движение от жизни, которую вы хотите жить, неэффективные действия, поведение, которое делает вас не тем, кем вы хотите быть

## ‘НАВСТРЕЧУ’

Движение на встречу желаемой жизни, эффективные действия, поведение, в соответствии с тем, кем вы хотите быть



Точка  
Выбора

## КРЮЧКИ

Сложные/бесполезные мысли, чувства, ощущения, и воспоминания которые «цепляют» вас

## ПОМОЩНИКИ

Ценности, сильные стороны и навыки которые помогают вам действовать и быть тем человеком, которым вы хотите быть

## СЛОЖНАЯ СИТУАЦИЯ

### В точке выбора, STOP:

**S**- Slow down (Замедлиться) – Дыхание, телесные приемы релаксации

**T**-Take note (Заметить)- Что вы чувствуете и думаете, мир вокруг вас и что вы делаете

**O**-Open up – (Открыться) – Дать возможность чувствами и мыслям происходить свободно

**P** -Pursue values (Следовать ценностям) - Вспомнить про ценности и найти способ реализовывать их хотя бы самую малость