Registro pratica informale (STOP: Un minuto di respiro) – Settimana 4

Di quale situazione si è trattato?	Cosa ti stava succedendo quando pensavi di prenderti uno spazio per respirare? (corpo, mente, emozione)	Cosa hai notato QUANDO ti sei preso lo spazio per respirare? (corpo, mente, emozione)	Cosa hai notato DOPO esserti preso lo spazio per respirare? (corpo, mente, emozione, azione)	Che cosa hai imparato?
ESEMPIO *Stavo partecipando a una riunione dove una persona stava dicendo una cosa che io sapevo essere non vera.*	*Il mio cuore batteva forte, sentivo una stretta allo stomaco. Ero arrabbiato e dicevo tra me e me: "LUI LO SA che non è vero!"*	*Mi sono accorto che le spalle erano tese, ma quando ho prestato attenzione alla respirazione, ho sentito che la situazione iniziava ad alleggerirsi un po'.*	*Stomaco e spalle erano un po' più leggeri. Mi sono espresso, ma con una prospettiva molto più tranquilla.*	*Se non mi fossi preso la pausa, avrei reagito in maniera impulsiva e avrei detto cose di cui mi sarei pentito. Posso sfruttare queste situazioni come segnale per prendere uno spazio per respirare.*