

Skref 1: Róaðu þig niður

Róaðu þig. Rannsóknir sýna að ef við erum stressuð þá er erfitt fyrir okkur að hugsa rökrétt og finna árangursríkar lausnir.

Nokkrar leiðir til að róa sig niður:

- Andaðu djúpt þar til þú ert rólegri og tilbúinn að finna árangursríkar lausnir.
- Talaðu við einhvern sem þú treystir og líður vel með tilfinningar þínar.
- Teiknaðu þar til þér finnst þú hafa jafnað þig.
- Skrifaðu um tilfinningar þínar þar til þér finnst þú hafa tjáð tilfinningar þínar og finnst þú hafa jafnað þig.
- Teldu 1, 2, 3 ... þar til þér líður betur.
- Hreyfðu þig, dansaðu eða hreyfðu líkamann þar til þér líður betur.
- Kreistu streitubolta.
- Ímyndaðu þér sjálfan þig á stað sem þér finnst gott að vera á og gera eitthvað skemmtilegt.

Skref 2: Að skilja tilfinningar þínar og vandamálið

Skrifaðu tilfinningar þínar og útskýrðu vandamálið frá þínu sjónarhorni hér fyrir neðan.

Skref 3: Að byggja upp samkennd

Skrifaðu vandamálið frá sjónarhóli hins eða viðkomandi aðila. Hugsaðu um hvernig þeim hlýtur að líða og ástæðuna fyrir því. Hugsaðu um hvaða vandamál þeir kunna að eiga við þessar aðstæður.

Skref 3 framhald: Að byggja upp samkennd

Skref 4: Að axla ábyrgð

Skrifaðu um hvernig þú gætir hafa átt þátt í vandamálinu og hvaða ábyrgð þú getur tekið á því.

Skref 5: Finndu lausnir

Hugsaðu og skrifaðu um mismunandi lausnir sem hægt er að nota til að leysa þetta vandamál. Reyndu að hugsa um lausnir sem gagnast öllum þeim sem eiga hlut að máli frekar en lausn fyrir eina manneskju, (sættast, biðjast afsökunar, vera góður félagi, hlusta betur á aðra....).

