

اقدامات در هنگام رخداد خطا:

در ابتدا با احساس و حس خود مرتبط شوید:

۱ در حال حاضر چه احساسی دارید؟ (ترس، خشم، غم، عذاب وجدان، احساس گناه و)

۲ چه حسی دارید؟ (انقباض، درد، گر گرفتگی، ...)

اقدامات در هنگام رخداد خطا:

سپس

سرزنشگر خود را ببیند و به او بگوید: "اومدی"
(در جای خالی اسم سرزنشگر خود را بگذارید.)

حالا برو بعداً.....
(در جای خالی اسم سرزنشگر خود را بگذارید.)

یک اقدام آگاهانه انجام دهید. (فعلا چند دم و بازدم داشته باشید)

جمله ی کلیدی الهام بخش خود را تکرار کنید .

مانند یک **دوست خوب** با خود رفتار کنید و **همدلی** با خود را جایگزین
سرزنش خود کنید.

۳

۴

۵

۶

۷