

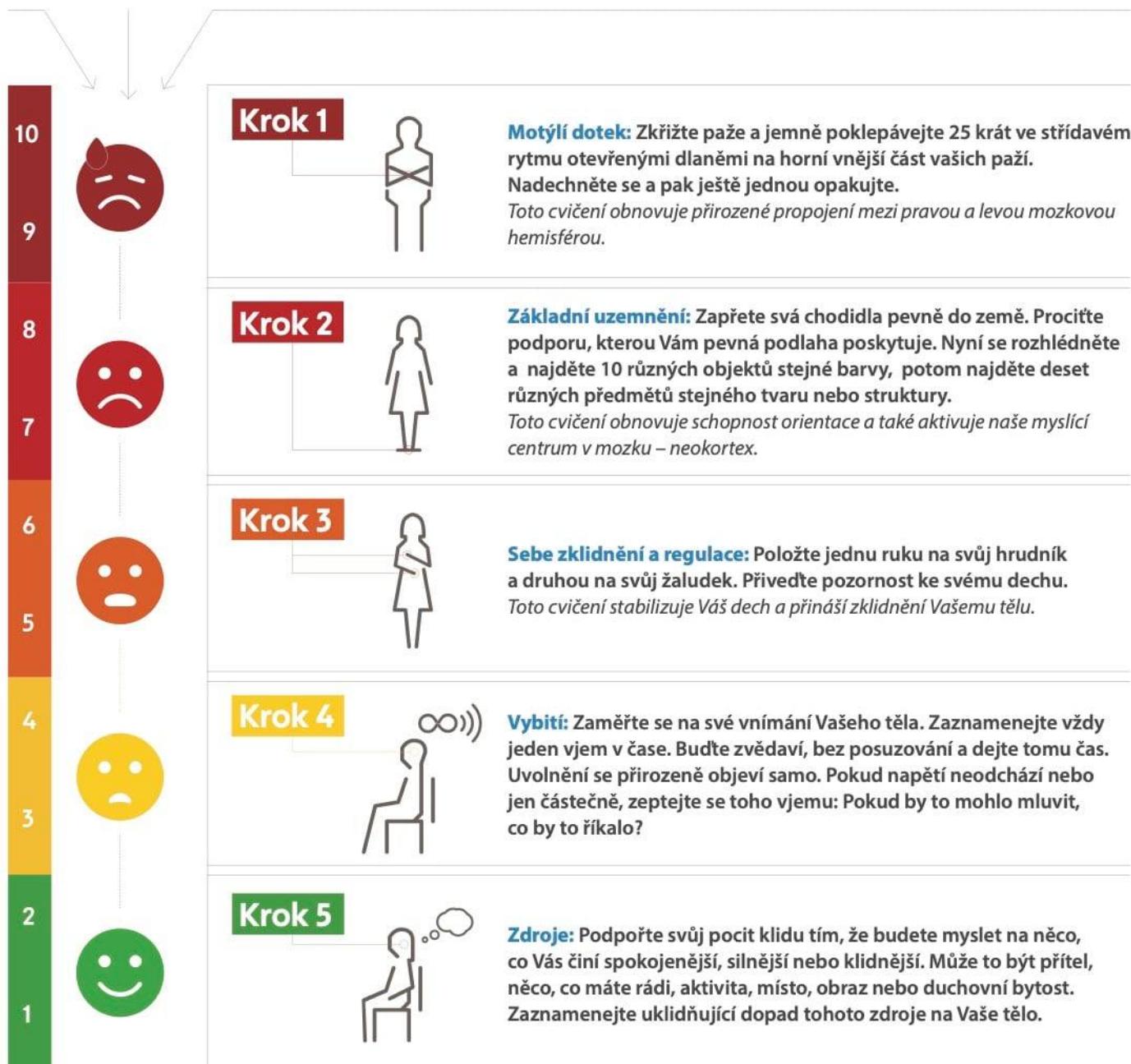
# 5 KROKŮ

## pro zvládnutí našich emocí a reakcí ve stresu nebo krizi

Máte pocit zrychleného bušení srdce když prožíváte stres nebo krizi? Je Váš dech mělčí a máte pocit nedostatku vzduchu? Třese se Vám tělo? Cítíte se zmateně, dezorientovaně, úzkostně, prožíváte pocity paniky nebo bezmoci? Toto všechno jsou přirozené reakce na stres. Tyto pocity můžete sami zklidnit na místě, pokud se budete držet následujících kroků:

Na škále od 1 do 10 označte míru stresu, kterou právě prožíváte.

Pokud je větší než 6, následujte všechny kroky 1–5, pokud je stres menší než 6, přejděte přímo ke krokům 4 a 5.



Stres, který pocítujeme má vliv i na naše okolí. Tak se vytváří řetězec reakcí, který je složený ze strachu a napětí. Použijte tento protokol "5 kroků" nejprve k sebe zklidnění a potom můžete podpořit své okolí. Jakmile si osvojíte těchto pět kroků, můžete se sami rozhodnout, jestli pro zklidnění sebe a/nebo Vašeho okolí použijete celý protokol, nebo jen vybrané konkrétní kroky pro to, abyste se cítili uvolnění a bez napětí.