

## Tehnika za spoprijemanje s težavnimi čustvi P4

1. **Prepoznaj** močno čustvo, ko se pojavi.
2. **Priznaj si**, da je čustvo dejansko tu, in dopusti njegovo prisotnost.
3. **Preglej**, kako čustvo odmeva v tebi - raziskuj, kaj se trenutno dogaja v tvojem telesu, v umu in v tvojih občutjih.
4. **Prekini** istovetenje s tem, kar je trenutno prisotno.

*Priredil dr. Mihael Černetič*