






## DUR

<b>Durun</b> 	<b>Nefes alın</b> 	<b>Gözlemleyin</b> 	<b>Geri çekilin</b> <b>Başka bir bakış açısı kazanın</b> 	<b>Neyin işe yarayacağını bulun</b> 
<p><i>Durun ve bir adım geri adın</i></p>	<p><i>Yavaşça bir iki kez nefes alın</i></p>	<p><i>Ne oluyor? Neye tepki gösteriyorum? Ne düşünüyorum ve hissediyorum? Aklım neler söylüyor? Bedenimde ne gibi şeyler hissediyorum? İlgi odağım neresi?</i></p>	<p><i>Bu bir gerçek mi? yoksa düşünce mi? Duruma dışarıdan biri gibi bakın? Başka ne şekilde bakabilirim? Başka biri ne yapardı? Başka biri olsa ne tavsiye ederdim? Duruma böyle tepki vermem benim için ne anlama geliyor? Tepkim asıl olay için yerinde mi? Tepkimin sonuçları ne olacak?</i></p>	<p><i>Ne yapsam benim için en olumlu olur? Verimli ve uygun olacak mı? Değerlerime ve prensiplerime uyacak mı? Benim için, çevremdekiler için en iyisi ne olacak?</i></p>