کاربرگ کوتاه تأمل

الگو را ببینید، نه آدم را.

یک نمونه‌ی اخیر و معمولی را انتخاب کنید. بدون اینکه برای هیچ‌کدام از دو نفر برچسب بگذارید، بنویسید چه اتفاقی افتاد.

۰۱ لحظه‌ی قبل

درست قبل از شروع تنش چه اتفاقی افتاد؟ چه دیدید یا چه شنیدید؟

۰۲ معنایی که به آن دادم

چه داستان یا برداشتی در ذهنتان شکل گرفت؟

۰۳ واکنش محافظتی من

بعدش چه کردید؟ دنبال کردید، توضیح دادید، عقب کشیدید، انتقاد کردید، سعی کردید درستش کنید یا ساکت شدید؟

۰۴ اثر آن

واکنش شما چه اثری روی اتفاق‌های بعدی گذاشت؟

ابزار آموزشی برای تأمل؛ روان‌درمانی، تشخیص، درمان یا خدمات بحران نیست.

از فهمیدن تا قدم بعدی

یک حرکت متفاوت انتخاب کنید.

دنبال واکنش بی‌نقص نباشید. یک توقف مشخص انتخاب کنید که واقعاً بتوانید تمرینش کنید.

۰۱ نشانه‌ی زودتر

کدام نشانه‌ی بدنی، احساسی یا موقعیتی به شما می‌گوید الگو دارد شروع می‌شود؟

۰۲ مکث

چه جمله یا کار کوتاهی می‌تواند روند را آرام‌تر کند، بدون اینکه گفت‌وگو تمام شود؟

۰۳ درخواست روشن

چه چیزی می‌خواهید بخواهید، بدون سرزنش، ذهن‌خوانی یا توضیح طولانی؟

۰۴ برنامه‌ی برگشت

اگر لازم شد مکث کنید، کی و چطور به گفت‌وگو برمی‌گردید؟

آزمایش کوچک بعدی من