

Metoda 3xE

Szybki reset, gdy czujesz, że tracisz kontrolę.
Czas wykonania: ok. 15 sekund.

Użyj, gdy, czujesz narastającą złość, "gotuje się" w Tobie, albo czujesz przytłoczenie.

1

Etykieta (Nazwij to)

Cel: Pobudzenie kory przedczołowej.

Co masz zrobić?

- Zatrzymaj się na sekundę.
- Zadaj sobie pytanie: **"Co ja teraz czuję?"**
- Użyj jednego, konkretnego słowa.

Powiedz w myślach:

"Czuję irytację" albo "Czuję presję".

2

Echo (To tylko echo)

Cel: Zrozumienie, że Ty to nie Twoja emocja.

Co masz zrobić?

- Pomyśl o tej emocji jak o echu z przeszłości.
- Usłysz ją, ale nie "wchodź" w nią.
- Przypomnij sobie, że to tylko stary nawyk, który się odbija.

Powiedz w myślach:

"To nie ja, to tylko starych schematów"

3

Energia (Zmień stan)

Cel: Wystanie ciała sygnału "jest bezpiecznie".

Co masz zrobić? (Wybierz jedno)

- **Wydech:** Wypuść powietrze powoli ustami (dłużej niż wdech).
- **Ramiona:** Opuść barki (zauważ, że są przy uszach).
- **Szczęka:** Rozchyl lekko zęby i puść język luźno.

To fizycznie obniża poziom napięcia.

Jesteś gotowy/a. Wróć do rozmowy.