

MÕTTED

Mida võiksin endale öelda, et mõtteid kontrollida?

„Rahu, ainult, rahu! Mõtlen, mida edasi teha.“

„Eelmine kord töö ebaõnnestus, aga tänaseks olen rohkem harjutanud.“

TUNDED

Mida võiksin endale öelda, et rahuneda?

„Olen olukorrast häiritud, aga see ei ole veel maailmalõpp.“

„Loen mõttes kümneni, enne kui midagi ütlen.“

„Rahune! Mõtlen homme edasi, kuidas olukorda lahendada.“

ENESEKONTROLL

KÄITUMINE

Mida võiksin mõelda, et oma käitumist kontrollida?

„Enne mõtlen, siis tegutsen.“

„Tuletan endale meelde, et olen viisakas ja sõbralik.“

„Vabandan ja muudan oma käitumist.“

Vali neist üks mõte ja kirjuta väike lugu, millises olukorras seda mõtet saaks või oleksid saanud kasutada, et oma mõtteid, tundeid või käitumist kontrollida.