

Tehnică de creștere a rezilienței

Cei 3 „P”

- după metoda cu același nume a lui Martin Seligman -

Când simți că disperarea sau angoasa te cuprinde, oprește-te, respiră și întrebă-te cei 3 „P”.

Personalizarea: nu totul se întâmplă din cauza ta!

- Este această situație cu adevărat despre mine?
- Ce alți factori externi au o contribuție la această situație, pe care nu i-am luat în calcul?
- Ce limite personale am permis să îmi fie încălcate?
- Ce nevoi nu am exprimat corect/suficient/nu m-am asigurat că au fost înțelese?
- Care ar fi un prim pas pe care l-aș putea face ca să iau acțiune, în loc să mă las pradă emoțiilor și gândurilor negative?

Pervasiveness (=Omniprezența): nu totul merge prost!

- Chiar dacă am greșit în situația X, nu înseamnă că totul în viața mea merge prost.
- Care aspecte ale vieții mele sunt mulțumitoare?
- Care sunt gândurile care mă mențin într-o spirală de gândite negativă?
- Care sunt obiceiurile, rutinele care mă mențin într-o spirală de gândite negativă?

Permanența: senzația asta nu va dura o veșnicie!

- Oare această situație va exista mereu?
- Problema care mă macină va fi o mare scofală peste 5 minute sau 5 ore sau 5 luni?
- Care ar fi un prim pas pe care l-aș putea face ca să mă simt mai bine?

Notă: Martin Seligman, psiholog american, a studiat psihologia pozitivă și starea de bine, a elaborat teoria neajutorării învățate.