# TECNICA STOP

Para deter pensamentos negativos e intrusivos

**A técnica consiste em lembrar das letras da palavra STOP (pare em inglês) para impedir que os pensamentos intrusivos, ruminantes, constantes e negativos invadam a cabeça.**

Não tente evitar pensar no que está pensando, isso faz com que o pensamento se fixe ainda mais.

Aceite o pensamento e coloque em prática os 4 passos descritos a seguir:

# S - (stop) PARE

Quando o pensamento vier, se possível fale em voz alta “PARE"! "Pare agora esse pensamento e essa imagem nesse minuto!"

- Importante saber: o inconsciente, o cérebro, trabalha com comandos, você manda e ele obedece.

**T - (TAKE TIME)** – Dê um tempo, inspire e expire profundamente e devagar - respire conforme a técnica já aprendida.

Na ansiedade a respiração é superficial, assim o oxigênio não é levado aos órgãos vitais

* Cérebro – pensamento incontrolável.
* Coração – aumenta os batimentos para tentar trazer mais oxigênio.
* Pulmões – não há troca gasosa suficiente.

Nem para as extremidades do corpo

* Pontas dos dedos, podem ficar roxas já o oxigênio vai para os órgãos vitais,
* Pele – fria)

Sem Oxigênio nada funciona bem.

1. **- (OBSERVER)** – esteja consciente de você, do local onde você está, das coisas ao seu redor, analise o ambiente, veja os detalhes das coisas, os objetos, as pessoas, as plantas, olhe pela janeela. Saia de você e observe as coisas a sua volta,

1. **- (PREMIUM)**. Parabenize-se por ter se livrado dos pensamentos intrusivos e negativos.

Você conseguiu!!