HALT

Zatrzymaj się. Sprawdź, czego Ci trzeba.

Zanim zareagujesz, zrób szybki przegląd czterech podstawowych potrzeb.

To nie test. To chwila troski o siebie.

H — HUNGRY / GŁÓD



Kiedy ostatnio był posiłek? Czy organizm dostał wodę?

MAŁY KROK

Zjedz coś prostego i napij się wody.

A — ANGRY / ZŁOŚĆ



Co mnie zezłościło lub przeciążyło? Gdzie czuję napięcie?

MAŁY KROK

Nazwij emocję. Odłóż odpowiedź i zrób 5 spokojnych wydechów.

L — LONELY / SAMOTNOŚĆ



Czy potrzebuję kontaktu, wysłuchania albo czyjejś obecności?

MAŁY KROK

Napisz do jednej bezpiecznej osoby lub pobądź chwilę wśród ludzi.

T — TIRED / ZMĘCZENIE



Ile mam dziś energii? Czy potrzebuję snu, ciszy lub przerwy?

MAŁY KROK

Odpocznij 10 minut bez ekranu. To też jest działanie.

Co jest teraz najgłośniejsze? H A L T

Moja najmniejsza pomocna rzecz teraz:

HALT nie rozwiązuje wszystkiego - pomaga usłyszeć, czego potrzebuje ciało i umysł.

Wirtualny Asystent Zdrowienia