

Правило «СТОП» в ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

С		СКАЖИ СЕБЕ СТОП, СВОИМ МЫСЛЯМ И ДЕЙСТВИЯМ, ДАЙ СЕБЕ ВРЕМЯ, ПОКА НЕ ПРИМЕШЬ РЕШЕНИЕ
---	--	---

Т		ТОРМОЗИ И ПРОВЕРЬ, В КАКОМ СОСТОЯНИИ ТВОЕ ТЕЛО, УСПОКОЙ ЕГО
---	--	--

О		ОСМОТРИСЬ ВОКРУГ: ЧТО ТЫ ВИДИШЬ, КТО РЯДОМ, ОБРАТИ СВОЙ ВЗОР ВОКРУГ СЕБЯ, ПОГОВОРИ С КЕМ-НИБУДЬ ОБ ЭТОМ
---	--	---

П		ПРИДУМАЙ И ПРИМИ РЕШЕНИЕ, ЧТО ГОВОРИТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ПО ПРОШЕСТВИИ НЕКОТОРОГО ВРЕМЕНИ КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, НЕ ПРИЧИНЯЯ ВРЕД ДРУГИМ
---	--	--

Принятые в пылу эмоций решения
могут доставить вам неприятности.
Не идите на поводу своих эмоций
и поступайте так, чтобы ваши поступки
приносили вам мир!