

Basit ve Etkili Bir Karar Alma Metodu: STOP Tekniđi

Her birimiz sürprizler, iniş çıkışlar ve yol ayrımlarıyla dolu yaşantılarımızda bazı pusulaların yardımına sıkça ihtiyaç duyarız. İster özel yaşamda, ister iş yaşamında, istersek de zor durumda kaldığımız herhangi bir esnada uygulanabilecek "oyunvari" bir tekniği sizlerle paylaşmak istedik: "STOP" tekniği!

Uzmanlar STOP tekniğinin en sık başvurulan davranışsal terapi yöntemlerinden biri olduğu konusunda birleşiyor. Bu kanıda, dürtüsel tepkiyi takip eden ve çoğunlukla karşımıza anksiyete olarak çıkan huzursuzluk ve kaygı halini azaltıcı "sakin kalıp düşünerek karar verme" hissi ve kararlılığının etkili olduğu, hakim görüşlerden bir tanesi. Kısacası STOP, hatırlaması hayli kolay bir akronim ve uygulanabilir bir teknik.

Şu sözü de daima hatırd tutmakta fayda var: "**Hayatın %10'u başınıza gelen olaylardan, %90'ı ise sizin onlara gösterdiğiniz tepkilerden oluşur.**"

