

JŪS PRIVALOTE TAI PERSKAITYTI!!!

Ir pasidalinti su artimaisiais!!!

„Šventa pauzė“ (angl. **sacred pause**) – savotiškas biologinis saugiklis, kuris nieko nekainuoja, tačiau gali padėti išvengti impulsyvaus sprendimo.

„Sustokite prieš paspausdami nuorodą, prieš siųsdami pinigus, prieš reaguodami. Įkvėpkite. Suskaičiuokite iki penkių. Tos penkios sekundės gali apsaugoti mus dešimtmečiams ir išsaugoti mūsų ramybę. Būtent ši sąmoninga pauzė nutraukia „raudonąjį ciklą“, nes vietoje automatinės emocinės reakcijos pradedame mąstyti“, – sako S. Triboni.

Būtent sąmoningumas, jos teigimu, yra vienas svarbiausių pasirengimo ilgesniam gyvenimui principų.

Skaitykite daugiau: <https://www.delfi.lt/projektai/gyvensiu-100-metu/eksperte-pasidalino-5-sekundziu-taisykle-nustebsite-kodel-ji-tokia-svarbi-jusu-ilgaamziskumui-120288553>