

Działania angażujące na tyle, że możemy rozproszyć swoje złe myśli:

1. Metoda stop klatka - czyli wyliczanie wszystkiego co widzę przez 60 sekund.
2. Śmieszny lub głupi wierszyk powtarzany na głos w momencie kiedy pojawiają się złe myśli.
3. Odejmowanie od 123 do 1 za każdym razem odejmujemy liczbę 9.
4. Literowanie od tyłu imion lub nazwisk członków rodziny.
5. Wyliczanie tytułów piosenek, który znam lub wyliczanie imion lub nazwisk nauczycieli, którzy mnie uczą.
6. Wyliczanie członków zespołu lub drużyny sportowej, którą lubię.
7. Granie w gry komputerowe lub w gry na telefonie komórkowym... układanie elementów w całość lub inne gry angażujące i skupiające uwagę.
8. Obejrzenie śmiesznego filmiku na YouTube lub Tik-toku - najlepiej jeden filmik, który zawsze cię śmieszy. Nagrywanie Tik-Toków - w celu poprawy nastroju i lepszego samopoczucia.
9. Słuchanie ulubionej piosenki - nagranej na telefon lub mp3.
10. Układanie puzzli - układanie czegoś z klocków lub elementów np. klejenie modeli.
11. Robótki ręczne, np. bransoletki, haftowanie.
12. Kolorowanki antystresowe - mandale, malowanie kolorowanek np. ulubionych postaci z bajek lub z książek.
13. Granie w karty lub w gry planszowe - angażujące uwagę.
14. Zmiana miejsca, w którym się znajdujemy - wyjście do innego pokoju w celu ucięcia negatywnych myśli lub w celu rozmowy z jakąś osobą.
15. Pójście na dwór przewietrzenie się lub pójście na spacer.
16. Koło ratunkowe - telefon do przyjaciela i rozmowa z nim... lub napisanie smsa do przyjaciela lub terapeuty.
17. Przyzwolenie na smutek - pozwalam sobie na to, żeby przez 5 minut martwić się, poczym po 5 minutach przestaje to robić... odmierzam czas na zegarku.
18. Wyobrażenie sobie w wyobraźni - starego magnetofonu z kasetą, na której jest napis złe myśli. Następnie wyobrażenie sobie tych złych myśli i sytuacji, w której podchodzę w wyobrażeniu do magnetofonu i wyłączam go lub niszczę lub zmieniam kasetę na bardziej zdrowe myśli.
19. Odliczanie od 100 do 0 za każdym razem robiąc wdech i wydech skupiając się jednocześnie tylko na odliczaniu...
20. Stajemy w miejscu... mocno osadzeni ciałem do podłogi a następnie napinamy wszystkie mięśnie na swoim ciele i w głowie mówimy do siebie STOP.