

Je moje myšlenka užitečná?

Moje myšlenka: _____

Mohu s tím něco REÁLNĚ udělat?

ANO

Co s tím mohu udělat?

Mohu to udělat hned?

ANO

Udělejte to!

NE

Proč ne:

Co mi brání v tom danou věc udělat?

Zahlcení

Čas

Něco jiného

Co to je:

Dopřejte si odpočinek.

+

Zamyslete se

Naplánujte, kdy se do řešení pustíte.

NE

Dejte nohy na zem,
narovnejte záda a zavřete
oči.

4 sekundy se nadechnete
7 sekund držte dech
8 sekund vydechnete
3x opakujte

Místo *vaše myšlenka* si
říkejte "Mám myšlenku, že
vaše myšlenka.

Pokračujte rozebráním myšlenky.

Zpracujme svou úzkost

Moje myšlenka: Radši upředčím, že nestihnu udělat práci do stej vč.

Co se obáváte, že se stane?

Nestihnu odevzdat, dostanu 0% a musím jít tímto modulem

Jaké jsou důkazy, že to tak bude?

Jsem zablácen, nestihnu se psychicky dobře - jak mám psát? Jak už pracovat?

Jaké jsou důkazy, že to tak nebude?

Kvůli jednomu 0% mě nezhodí! Hroba zůmež je oř...

Jaký je...

Nejhorší předpoklad?

Nestihnu to, dostanu 0%, budu muset udělat práci navíc

Nejlepší předpoklad?

Zvládnu to, dostanu 100%

Nejpravděpodobnější předpoklad?

Napíšu tu práci, bude to v pořádku, ale zvládnu to a priori s 2 hradly přes vzduch

Jak moc tahle myšlenka bude důležitá...

Za týden?

Nelíbí se mi - nebudu smát zedem!

Za měsíc?

0% - bude to katastrofa!

Za rok?

0% - modulem bude hotový!