

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

Dopřejte si odpočinek.

+

Naplánujte, kdy se do řešení pustíte.

Co to je:

Zamyslete se

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: _____

Co se obáváte, že se stane?

Jaké jsou důkazy, že to
tak bude?

Jaké jsou důkazy, že to
tak nebude?

Nejhorší předpoklad?

Jaký je...
Nejlepší předpoklad?

Nejpravděpodobnější
předpoklad?

Za týden?

Za měsíc?

Za rok?