

Posud' svého bližního • Zapiš to • Polož čtyři otázky • Otoč to

Vybav si opakující se stresovou situaci, která je spolehlivě stresující, přestože mohla nastat jen jednou a vrací se pouze v tvé mysli. Než zodpovíš každou níže uvedenou otázku, vrať se v mysli zpět do chvíle a místa stresujícího zážitku.

1. V této situaci, čase a místě, kdo tě štve, mate nebo zklamává a proč?

Jsem _____ na _____ protože _____
emoce jméno

Příklad: Jsem našťvaná na Paula, protože mě neposlouchá ohledně svého zdraví.

2. V této situaci, jak chceš, aby se změnil(a)? Co chceš, aby udělal(a)?

Chci, aby _____
jméno

Příklad: Chci, aby Paul viděl, že se mýlí. Chci, aby přestal kouřit. Chci, aby si přestal lhát o svém zdraví. Chci, aby viděl, že se zabíjí.

3. V této situaci, jakou radu bys mu/jí dal(a)?

_____ by měl (a) / neměl (a) _____
jméno

Příklad: Paul by se měl zhluboka nadechnout. Měl by se uklidnit. Měl by vidět, že jeho jednání děsí mě i děti. Měl by si uvědomit, že mít pravdu nestojí za další infarkt.

4. Abys byl(a) v této situaci šťastný(á), co potřebuješ, aby si myslel(a), řekl(a), cítil(a) nebo udělal(a)?

Potřebuji, aby _____
jméno

Příklad: Potřebuji, aby mě Paul poslouchal. Potřebuji, aby Paul převzal zodpovědnost za svoje zdraví. Potřebuji, aby respektoval moje názory.

5. Co si o něm/ní v této situaci myslíš? Napiš seznam.

_____ je _____
jméno

Příklad: Paul je nefér, arogantní, hlasitý, neupřímný, mimo a nevědomý.

6. Co už nikdy nechceš v této situaci zažít?

Už nikdy nechci _____

Příklad: Už nikdy nechci, aby mi Paul lhal. Už nikdy nechci vidět jak kouří a ničí si své zdraví.

Čtyři otázky

Příklad: Paul mě neposlouchá ohledně svého zdraví.

1. **Je to pravda?** (Ano nebo ne. Pokud ne, přejděte k otázce 3)
2. **Můžeš s absolutní jistotou vědět, že je to pravda?** (Ano nebo ne)
3. **Jak reaguješ, co se děje, když této myšlenky věříš?**
4. **Kdo bys byl(a) bez této myšlenky?**

Otoč tu myšlenku:

- a) k sobě samé(mu) (Já se neposlouchám ohledně svého zdraví.)
- b) k ostatním (Já neposlouchám Paula ohledně jeho zdraví.)
- c) do protikladu (Paul mě *poslouchá* ohledně svého zdraví.)

A najdi tři konkrétní, skutečné příklady toho, jak je pro tebe v této situaci každé otočení pravdivé.

Otočení k tvrzení 6:

Jsem připravený/á _____ (Příklad: Jsem připravený/á, že mi Paul bude znovu lhát.)

Těším se na _____ (Příklad: Těším se na to, že mi Paul bude znovu lhát.)