

1. SITUACE	2. AUTOMATICKÉ MYŠLENKY + EMOCE	3. OTÁZKY	4. RACIONÁLNÍ ODPOVĚĎ	5. VYHODNOCENÍ
<p>Kde jsem byl(a)? Kdy to bylo? Co jsem dělal(a)?</p>	<p>Na co jsem myslel(a)? Jaké se mi vybavují představy? Jak jsem se přitom cítil(a)?</p> <p>*Popište své myšlenky a přiřaďte k nim emoce Můžete si určit i jejich intenzitu od 1 do 10</p>	<p>Co svědčí pro a proti této myšlence? V čem může být tato myšlenka přehnaná, nebo nesprávná? Co bych poradil(a) svému blízkému, kdyby měl tuto myšlenku? Co nejhoršího se může stát?</p>	<p>Nyní zkuste vytvořit alternativní, racionální myšlenku</p> <p>*Racionální myšlenky pravdivě zachycují situaci a vedou k řešení</p>	<p>Vyhodnoťte: Jak se teď cítíte? Jak Vám teď připadá myšlenka, kterou jste na začátku měli?</p>
				<p style="text-align: right;">www.elementics.cz</p>

