

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

Mysli na opakující se stresovou situaci, na situaci, která je typicky stresující, přestože mohla nastat jen jednou a opakuje se pouze v tvé mysli. Před zodpovězením každé níže uvedené otázky, si v duchu dovol zobrazení času a místa stresujícího zážitku. Nebud' zdvořilý, milý nebo moudrý.

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

Jsem _____ na _____, protože _____
emoce *jméno*

Příklad: Jsem naštvaná na Paula, protože vyvrací všechno, co řeknu.

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 se mi omluvil.

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

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

Příklad: Paul by se měl o sebe lépe starat. Neměl by se se mnou hádat. Měl by přestat lhát. Měl by vidět, že se mu jen snažím pomoci.

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 mě respektoval.

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 v této situaci nechceš zažít?

Už nikdy nechci _____

Příklad: Už nikdy nechci mít pocit, že si mě Paul neváží. Už nikdy nechci vidět jak kouří a ničt si své zdraví.

Čtyři otázky

Příklad: Paul mě neposlouchá.

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

Otoč tu myšlenku:

- a) k tobě samé(mu) (*Já se neposlouchám.*)
- b) k ostatním (*Já neposlouchám Paula.*)
- c) do protikladu. (*Paul mě poslouchá.*)

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