

Spouštěč:

Situace

Kde? Kdy? S kým? Co se stalo? Jak?

DŮSLEDKY

KRÁTKODOBÉ POZITIVNÍ:

KRÁTKODOBÉ NEGATIVNÍ:

DLOUHODOBÉ POZITIVNÍ:

DLOUHODOBÉ NEGATIVNÍ:

Myšlenky a představy nebo vzpomínky

Co se mi honilo hlavou v tu chvíli? Co mě znepokojilo? Co pro mne tyto myšlenky znamenaly nebo co vypovídaly o té situaci?

Fyzické pocity/Změny v těle

Jakých pocitů jsem si všimnul/a v mém těle? Kde? Co jsem cítil/a?

Emoce/Nálada

Jak jsem se cítil/a psychicky? Jak silné byly ty pocity?
(0 – 100%)

Chování. Co jsem v tu chvíli dělal/a nebo nedělal/a

Co mi pomohlo v tu chvíli? Co jsem nedělal/a nebo čemu jsem se vyhnul/a? Jaké jsem měl/a automatické reakce? Čeho by si všimli ostatní?

