# BLUDNÝ KRUH

**Vyberte jednu konkrétní situaci. Zapisujte vlastní zkušenost, bez hodnocení. Zkuste toho vyplnit co nejvíce. Nemusíte jít postupně.**

**SPOUŠTĚČ |** *Co to celé odstartovalo? Zachyťte konkrétní okamžik nebo první podnět, který spustil vaši reakci. Může to být něco, co jste viděli nebo slyšeli, ale také vzpomínka, myšlenka či tělesný vjem.*

**SITUACE |** *Kde jsem byl/a, s kým a co se dělo? Co se v tu chvíli dělo?*

**MYŠLENKY |** *Co mi proběhlo hlavou? Pište v přímé řeči / ich-formě.*

**EMOCE |** *Co jsem cítil/a? Jak silně (0–100 %)? Využijte mapu emocí na www.kobeterapie.cz*

**TĚLO |** *Čeho jsem si všiml/a v těle? Kde?*

**CHOVÁNÍ |** *Co jsem udělal/a, neudělal/a nebo čemu se vyhnul/a?*

**DŮSLEDKY KRÁTKODOBÉ |** *Co mi reakce přinesla? Co mě stála?*

**DŮSLEDKY DLOUHODOBÉ |** *Co se opakováním reakce udržuje? Co mi to přináší a co mi to bere?*

**CO SI Z TOHO ODNÁŠÍM?**

Zkuste se na svůj bludný kruh podívat jako na celek. Všimněte si, jak spolu vaše myšlenky, emoce, tělesné reakce a chování souvisejí a vzájemně se ovlivňují.

**Co vás překvapilo? Všimli jste si něčeho, co se ve vašich reakcích opakuje?**

Nemusíte teď nic měnit ani hledat správné řešení. Už samotné všimnutí si toho, co se ve vás odehrává, je důležitým prvním krokem ke změně.



ko be terapie

*Více najdete na www.kobeterapie.cz*