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.*

Vedoucí mi napsal: „Můžeš za mnou po poradě přijít?“

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

Jsem v kanceláři a pracuji na úkolu. Dopoledne jsme měli společnou poradu.

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

„Zase jsem něco pokazila.”
“Určitě bude naštvanej.“
“To bude nepříjemný.”
“Nechci tam.”

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

Úzkost 80 %
Stud 50 %
Strach 60 %
Frustrace 40 %
Nechuť 50 %
Nejistota 60 %

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

Stažený žaludek, napětí v ramenou, bušení srdce.

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

Opakovaně kontroluji zprávy, přehrávám si možné chyby a hledám ujištění u kolegyně.

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

Kolegyně mě uklidní a na chvíli se mi uleví. Přesto se k situaci v myšlenkách vracím.

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

V podobných situacích stále častěji hledám ujištění u ostatních. Postupně méně důvěřuji vlastnímu úsudku a nejistota přetrvává.

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