

Enemy image

1. Zamyslete se nad něčím, co Vám je nepříjemné, jaké chování druhých ve Vás vzbuzuje negativní emoce. (napište si pár příkladů)

.....

2. Najděte skupinu, která dělá něco, co nemáte rádi, nesouhlasíte s tím, vadí Vám to...
 Pojdte napsat co za skupinu(y) to je a o jaké chování se jedná.

.....

3. Pojdte napsat, co všechno je s nimi špatně, kam až může vést, pokud by skupina dostávala prostor co všechno zlého dané chování způsobuje. („Je to špatně protože...“)

.....

4. Napište si větu ve formě: **“Cítím jsem se {POCIT}, protože on/ona/oni {KDO}, jsou {ODSUDEK, NÁLEPKA} a dělají to a to {ČINNOST}.”**

.....

5. Napište větu ve formě : **“Když {POZOROVÁNÍ / ČINNOST}, tak se cítím {POCIT}, protože bych si přál(a) {PŘÁNÍ / POTŘEBA}.**

.....

6. + Zopakujte kroky 4. + 5. (2-3x)

.....

7. + Napište co ai potřebují lidé ve skupině, když dělají, co dělají? **“Když dělají {ČINNOST}, asi by si přál(i) {PŘÁNÍ / POTŘEBA}.**

.....
