

Psychologie zdraví a psychohygiena
podzim 2020

Seminární úkol k tématu **Omezení nežádoucího chování: Zlozvyky a jejich odstraňování**

Vypracovaný úkol si prosím vezměte s sebou vytištěný na seminář.

- 1.) Vyberte si, prosím, alespoň jeden svůj zlozvyk (prezentovatelný – budeme o něm na semináři hovořit), který byste rádi omezili / odstranili. Pokuste se popsat, v jakých situacích se zlozvyk vyskytuje, jak často a odkdy. Navrhněte svůj postup, jak se zlozvyku zbavit, a po dobu alespoň jednoho týdne tento postup aplikujte. Průběžně si zapisujte poznámky a myšlenky, které Vás k tomu napadnou (např. Jak se Vám to daří? Fungovalo by něco lépe? Z jakého důvodu, v jaké situaci se Vám dodržování daří lépe/hůře? Apod.)
- 2.) Zeptejte se alespoň 1 člověka ze svého okolí (ne spolužáků z ročníku ☺), zda se jim podařilo překonat některý svůj zlozvyk. Jaký postup se jim při tom ne/osvědčil?