

ŠKOLA ŽIVOTA/ ONLINE KLUB ZPP

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



STOP STRACHU

Strach, obavy, děs a úzkost jsou emoce, které nám slouží jako výzva k činu. Zpráva, kterou nám chtějí předat je, že se musíme lépe připravit na to, co může následovat.

Udělejte si následující cvičení:

1/ Zamyslete se nad situací, ze které máte strach.

2/ Odpovězte si: Co musíte právě teď podniknout, abyste se na ni duševně i fyzicky připravili?

3/ Odpovězte si: Co musíte udělat, abyste situaci, ze které máte strach, co nejlépe zvládli?

4/ Představte si: Jaké by to bylo, kdyby jste odhodlaně a úspěšně vyřešili danou situaci? Jaké by to bylo, kdyby se vše podařilo? Jak byste se cítili?

5/ Napište si, co vše jste už v minulosti úspěšně zvládli. Co vše ve vašem životě dopadlo dobře, i když jste se toho nejdříve báli?

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si díky této lekci uvědomili? Čím pro vás byla přínosná?

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2021 © Pavla Heřmanovská