



Pracovní list: Uvědomování si nepříjemných a stresujících událostí

Jeden týden si každý den uvědomte jednu nepříjemnou nebo stresující událost v době, kdy se odehrává. Později si ji podrobně zaznamenejte do pracovního listu nebo osobního deníku.

	Jaký zážitek byl?	Uvědomovali jste si své pocity, když se událost odehrávala?	Co nejpodrobněji popište, jaké byli vaše tělesné pocity během tohoto zážitku.	Uvědomovali jste si své myšlenky, když se událost odehrávala?	Jaké myšlenky máte v mysli teď, když událost zapisujete?
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Neděle					