PREVENTURE

JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT IMPULZIVITU

1. ČÁST O VÁS

Každý z příběhů obsažených v této příručce odráží reálné životní zkušenosti dle skutečných výpovědí dospívajících. Jména a a další osobní údaje byly změněny. Terminologie byla přizpůsobena českému prostředí.

O NAŠÍ SKUPINĚ

dohoda o mlčenlivosti

DOHODA

Jako člen této skupiny se zavazuji, že vše, co jednotliví členové skupiny řeknou v této místnosti, v této místnosti také zůstane.

_____
podpis

_____
datum

O VÁS

Cíle

Činnost

IMPULZIVITA - ÚVOD DO PROBLEMATIKY

O člověku, který jedná na základě momentálního podnětu, aniž by přemýšlel o důsledcích svého jednání, se říká, že je hodně IMPULZIVNÍ.

Někdy můžete mít pocit, že se k vám někdo chová nespravedlivě. Můžete kvůli tomu být naštvaní a vzteklí. V takových chvílích se vám může stát, že se třeba i přestanete ovládat a řeknete nebo uděláte něco, čeho později budete litovat.

DO JAKÉ MÍRY SOUHLASÍTE S NÁSLEDUJÍCÍMI TVRZENÍMI?

PRO 1,2,4,5
1 = rozhodně nesouhlasím
2 = nesouhlasím
3 = souhlasím
4 = rozhodně souhlasím

PRO 3*
1 = rozhodně souhlasím
2 = souhlasím
3 = nesouhlasím
4 = rozhodně nesouhlasím

1. Často něco řeknu dřív, než si to rozmyslím.
2. Často se dostávám do situací, kterých později lituji.
3.* Obvykle nejednám bezmyšlenkovitě.
4. Jsem celkově impulzivní člověk.
5. Mám pocit, že se musím chovat manipulativně, abych dosáhl(a) toho, co chci.

Sečtěte si body

5-10 = málo; 11-15 = středně; 16-20 = hodně

VAŠE POZNÁMKY

CHARAKTERISTIKY IMPULZIVNÍHO ČLOVĚKA

1. Umanutý, snadno propadá pocitu rozčarování.

2. Občas se dostává do situací, kterých později lituje.

3. Není schopen odolat nutkání.

4. Jedná nebo mluví, aniž by přemýšlel o tom, co se může stát.

5. Občas má pocit, že se k němu druzí chovají nespravedlivě.

6. Může se rozzlobit nebo být agresivní.

OTA

Otův otec je majitelem hospody. Ota mu pomáhá nosit přepravky s lahvemi z uličky za domem do suterénu. Jeho kapesné je podmíněno splněním této povinnosti. Je to namáhavá, navíc i nudná práce. Protože je to taková nuda, Ota má sto chutí toho nechat. Ví, že jeho kamarádi dnes večer společně vyrážejí ven. Kamarádi za ním přijdou a zvou ho, aby se s nimi šel někam napít.

Jak se projevuje impulzivita u vás?

OTA

Ota naštvaně kopne do bedny, protože ho ta práce už unavuje a nebaví. Když je zrovna venku v uličce, jdou kolem jeho kamarádi a řeknou mu, aby přestal pracovat a šel s nimi ven. Aniž by o tom moc přemýšlel, nechá práce a připojí se ke svým kamarádům.

2. ČÁST DOPAD IMPULZIVITY NA NAŠE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE

Jaké problémy vám impulzivita způsobuje?

Zde vypište, jakými možnými způsoby obvykle bojujete s pocitem rozčarování.

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ IMPULZIVITY

ALKOHOL A JINÉ DROGY

Impulzivní lidé uvádějí, že pití a užívání drog jim někdy pomáhá „obrousit hrany“ jejich pocitu rozčarování a podrážděnosti. Alkohol a drogy vám někdy sice pomohou zapomenout na vaše starosti, ale také vás zbavují zábran a pod jejich vlivem tak můžete ve vzteku udělat věci, které byste jinak neudělali. Alkohol a drogy ve skutečnosti zvyšují vaši náchylnost k nespokojenosti a agresivitě.

Podstatným rysem impulzivity je „nedomyšlenost“, tzn. že člověk jedná na základě určitého podnětu nebo puzení, aniž by přemýšlel o důsledcích svého jednání. Právě nedomýšlení důsledků určitého jednání je rizikovým jevem z hlediska užívání drog.

PAVEL

Pavel se pohádal s matkou a řekl pár věcí, které ho později mrzely. Teď je rozladěný a podrážděný. Kamarád ho pozve k sobě domů a dají si pár piv. Pavel si uvědomí, že trochu „obrousil hrany“ svého rozčarování. Rozhodnou se, že zajdou k jinému kamarádovi, který bydlí na druhé straně města.

Ve vchodu do stanice metra do Pavla někdo omylem strčí. Pavel se na toho člověka rozkřikne a strčí do něj. Vše končí rvačkou a příjezdem policie.

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ IMPULZIVITY

HNĚV A TVRDÁCTVÍ

U některých lidí může rozčarování vést k agresivnímu jednání. Své skutečné pocity někdy můžeme skrývat za drsným zevnějškem.

Můžeme mít pocit, že sami sebe chráníme, ale přitom se vystavujeme ještě většímu nebezpečí a hrozí, že si proti sobě popudíme další lidi.

STÁŇA

Stáňa je nešťastná z matematiky, protože jí matematika moc nejde. Učitelka ji často říká, někdy před celou třídou, aby se víc učila. Stáňa si automaticky začne myslet, že si na ni jejich učitelka zasedla. „Je proti mně zaujatá“, řekne si Stáňa. Reaguje tak, že se učitelce i spolužákům, kteří s učitelkou spolupracují, začne posmívat. „Vy i matika mi můžete být ukradení“, utrousí Stáňa v hodině. Učitelka se ji snaží ukáznit a Stáňa vybuchne. Odsekne učitelce a odejde ze třídy.

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ IMPULZIVITY

VYHÝBÁNÍ SE PROBLÉMU

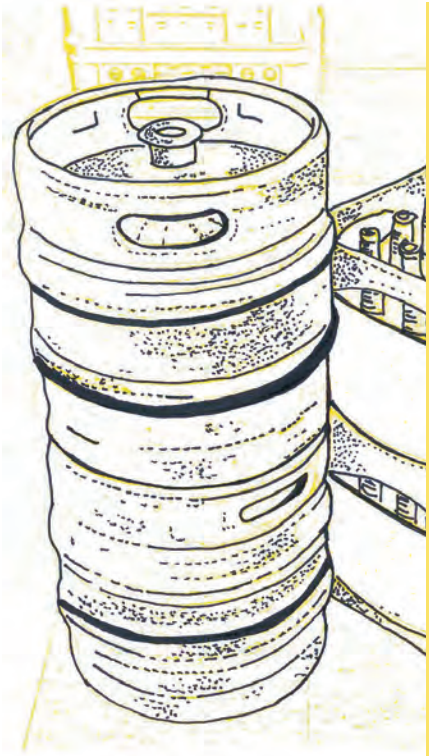
Některým nepříjemným situacím a věcem, které jsou pro nás zdrojem rozčarování nebo zklamání, někdy čelíme tak, že se vyhýbáme určitým místům nebo společnosti určitých osob. Když se něčemu vyhýbáme, můžeme tím dočasně snížit napětí a podrážděnost, ale z dlouhodobého hlediska nám to zřejmě nepomůže dosáhnout našich cílů.

ELIŠKA

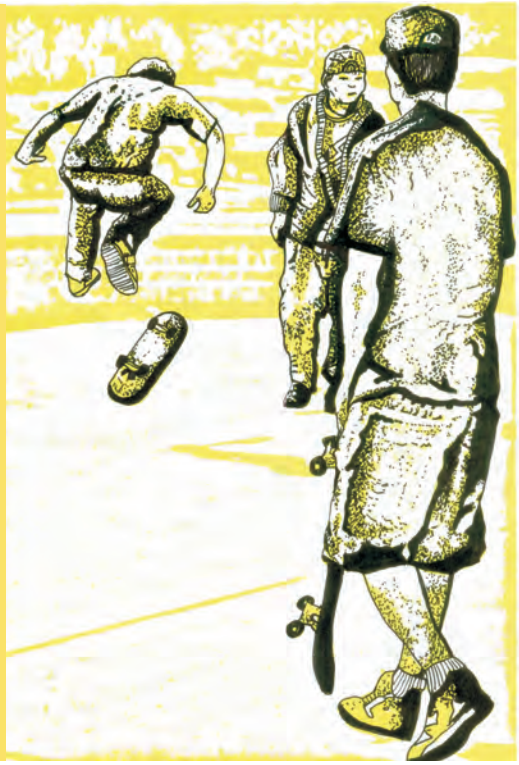
Eliška začala zase chodit za školu. Už má dost toho, jak se k ní někteří spolužáci ve škole chovají. Stačí, aby je jen zahlédla na chodbě, a začne být nervózní a rozrušená.

Už ji dvakrát vyhodili z hodiny. Eliška říká s hlavou v dlaních: „Po obědě už se do třídy nevrátím.“

ROZHODNUTÍ VE VLASTNÍ PROSPĚCH



Jedním ze způsobů, jak se naučit správně rozhodovat ve svůj prospěch a mít jistotu, že taková rozhodnutí odpovídají našim cílům, je zvážit klady a zápory a současně dlouhodobé a krátkodobé důsledky konkrétního chování.



V rozhodovací tabulce máte čtyři pole. Většinou se spíše soustředíme na to, co se v danou chvíli jeví jako pozitivní výsledek. Zamyslete se nad obsahem dalších tří polí.

	Krátkodobě	**Dlouhodobě**
Pozitivní důsledky		
Nedativní důsledky		

ZVAŽOVÁNÍ RŮZNÝCH MOŽNOSTÍ

1. ZPŮSOB JEDNÁNÍ: NAŠTVAŇE DO NĚČEHO KOPNOUT

Vyplňte následující rozhodovací tabulku. Vycházejte přitom z příkladu, že do něčeho naštvaně kopnete v reakci na váš pocit, že se s vámi v dané situaci jedná nefér a že vaše chování je tudíž oprávněné.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

2. JINÝ ZPŮSOB JEDNÁNÍ:

Vyplňte následující rozhodovací tabulku, ale vycházejte přitom z jiného způsobu boje s rozčarováním a impulzivitou. Snažte se přijít s nějakým pozitivním způsobem zvládnutí svého rozčarování a impulzivity.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

3. ČÁST
ROZPOZNÁVÁNÍ SVÝCH „HORKÝCH MYŠLENEK“

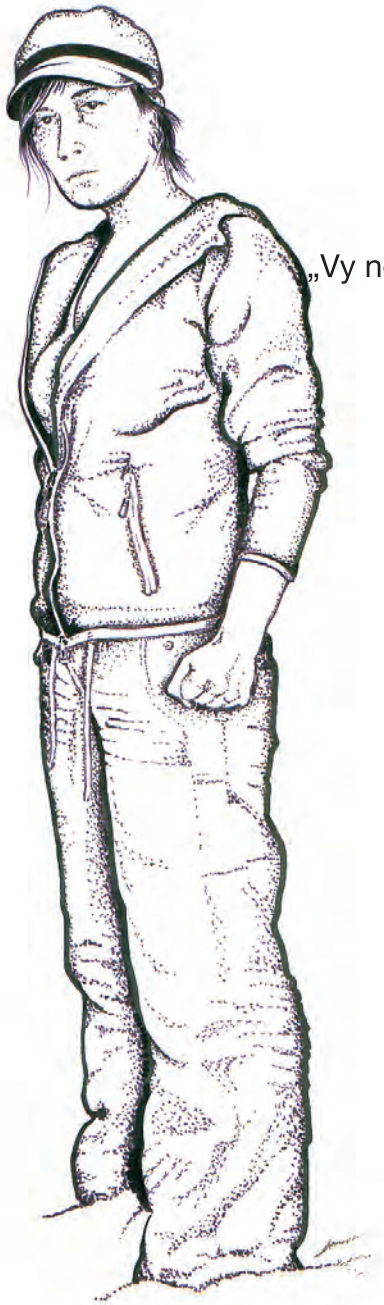
Impulzivita se často lépe zvládá, když jsme schopni rozpoznat její jednotlivé součásti.

Tělesné vjemy

návál adrenalinu
zrychlený tep
zrudnutí v obličeji
napětí
povrchní dýchání
brnění v rukou a nohou
třes
zaťaté pěsti

Myšlenky

„Jsem naštvaný.“
„Mám vztek.“
„To není fér.“
„Vy nemáte rádi mě, já nemám rád vás.“
„Dostanu tě…“
„Každou chvíli vybuchnu.“



Formy jednání

agresivní
impulzivní
spontánní
podezíravé
nekontrolované
hrubé

Čím větší pozornost budete věnovat svým tělesným vjemům a myšlenkám, tím větší kontrolu budete mít nad svými rozhodnutími a svým jednáním.

V některých situacích je těžké ohlížet se na dlouhodobé následky. Je však možné osvojit si a nacvičit určité strategie, které vám mohou pomoci, až takové chvíle nastanou. Jednou z takových možností je rozpoznávat jednotlivé projevy impulzivity. Snáze si tak uvědomíte, že se dostáváte do stavu zvýšené impulzivity a napětí.

OTOVA SITUACE

OTA

Ota má pocit, že není fér, aby musel pracovat, když se všichni ostatní jdou někam bavit. „Táta nechce, abych měl kamarády a abych byl šťastný. Chce mě trestat," říká si Ota sám pro sebe. Kolem jdou jeho kamarádi. Říkají mu, aby šel s nimi.

Ota cítí, jak se mu zvedá adrenalin a vykřikne: „Mám toho dost! Za všechno může táta. Nechce, abych se bavil a tak mi pořád dává nějakou práci!" Naštve se a kopne do bedny. Zapálí si a začne chodit sem a tam.

MYŠLENKY

Určité myšlenky v nás mohou vyvolat určité pocity a vyprovokovat nás k určitému jednání.

Tělesné vjemy

Vnímání

NEGATIVNÍ SPIRÁLA

POZITIVNÍ SPIRÁLA

ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK NAŠÍ IMPULZIVITY

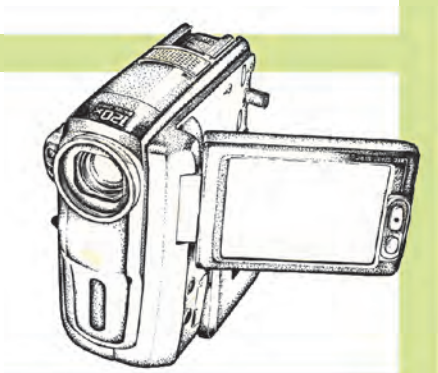
- Popište nějakou situaci z nedávné minulosti, v níž jste jednali impulzivně
- Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval.
- Napište, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky a jak se vaše impulzivita projevila ve vašem jednání.

STRUČNĚ

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

JEDNÁNÍ



„HORKÉ“ MYŠLENKY

Jsou chvíle, kdy býváme naštvaní a podráždění. Takové chvíle v nás vyvolávají myšlenky, které nás mohou odvádět od našich povinností a bránit nám v racionálním uvažování. Tyto myšlenky označujeme jako horké myšlenky.

Horké myšlenky mohou vést k impulzivnímu jednání. Nemíníme zde však myšlenky, které se nám honí hlavou, když si vzpomeneme na svého chlapce či dívku. Máme na mysli takové myšlenky, pod jejichž vlivem pociťujeme náhle potřebu okamžitě udělat něco, čím bychom dali průchod svému rozčarování a vzteku.

V Otově případě se jedna z jeho horkých myšlenek projevuje tak, že činí ukvapené závěry. Myslí si, že otec nesnáší jeho kamarády a nutí ho pracovat, aby si vydělal kapesné. Ota má pocit, že se s ním zachází nespravedlivě a že je v právu, když ze své situace viní otce a když kopne do bedny. Okamžitě si vezme na mušku prvního člověka, který podle něho za všechno může. Nyní se zaměřte na své vlastní myšlenky, které vás napadají, když jste rozčileni. Vraťte se na stranu 18 a zakroužkujte takovou „horkou“ myšlenku nebo myšlenky.

ZADÁNÍ DOMÁCÍHO ÚKOLU

- **Tak, mladý filmaři. Během příštího týdne máš natočit dokument, který zachycuje nějaký moment v tvém životě, kdy si jednal impulzivně nebo kdy tě něco „vytočilo“.**
- **Nezapomeň si vypsat své tělesné vjemy, myšlenky a jednání.**

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

NÁVAL ADRENALINU
ZRYCHLENÝ TEP
NAPĚTÍ
TRES

MYŠLENKY

JSEM NAŠTVANÝ.
MÁM VZTEK.
HAŽSOU CHVÍLI VYBUCHNU.

JEDNÁNÍ

ZOPAKUJI
AGRESIVNÍ
NEKONTROLOVANÉ
HNUSÉ

2. sezení: datum _____ **čas** _____

DŮLEŽITÉ: Tento list prosím přineste vyplněný na 2. sezení!

- Popište nějakou situaci, v níž jste během uplynulého týdne jednali impulzivně nebo kdy vás něco vytočilo.
- Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval. Napište, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky a jak se vaše impulzivita a rozčilení projevily ve vašem jednání.
- Jaké „horké“ myšlenky vás v rozčilení napadaly? (prosím zakroužkujte)
- Nezapomeňte, že si můžete připomínat potenciální odměnu, která vám může více konkretizovat vaše pozitivní cíle.

Situace

Tělesné vjemy

Myšlenky

Jednání

1.ČÁST: O VÁS

V části nazvané „O vás“ se zabýváme tím, co je na vás jedinečné a zvláštní a vašimi dlouhodobými cíli.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy impulzivity v našem chování a jak impulzivita ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.

3.ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části se učíme rozpoznávat jednotlivé prvky impulzivity, abychom ji byli schopni lépe zvládat. V rámci rozpoznávání impulzivity je také nutné věnovat zvýšenou pozornost alternativním způsobům myšlení, které nám pomáhají při dosahování našich cílů.

4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

Přehodnocováním se myslí přehodnocování našich „horkých“ myšlenek.

Dlouhodobé pozitivní výsledky svého počínání si můžete lépe konkretizovat, když si budete připomínat odměnu, kterou vám vaše jednání může přinést.

Vaše myšlenky jsou spojeny s vašimi činy. V situaci, kdy cítíte, že ve vás roste napětí a stoupá vám hladina adrenalinu, by vás mělo napadnout, že je čas se zastavit a zamyslet.

4. ČÁST PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH“ MYŠLENEK, KTERÉ NÁS NAPADAJÍ V ROZČILENÍ.

Reakce na své myšlenky budeme mít lépe pod kontrolou, zvykneme-li si je posuzovat spíše jako domněnky než fakta.

Nezapomínejme, že naše interpretace jakékoli dané situace představuje jeden z mnoha možných výkladů. Je důležité, abychom se snažili hledat i jiné interpretace.

Důležité je to zejména s ohledem na známý fakt, že ve stresu či rozčilení často interpretujeme situaci neobjektivně.

Jde o to nepřipustit, aby nás naše interpretace přivedly k chybnému úsudku.

Podívejme se nyní na různé typy „horkých“ myšlenek, které nás v rozčilení napadají, a typy omylů, jichž se dopouštějí impulzivní lidé.

Budeme se také zabývat tím, jak je možné takové myšlenky konfrontovat a přehodnocovat.

KARIN PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

„KDYŽ SE VĚCI NEDOMYSLÍ”

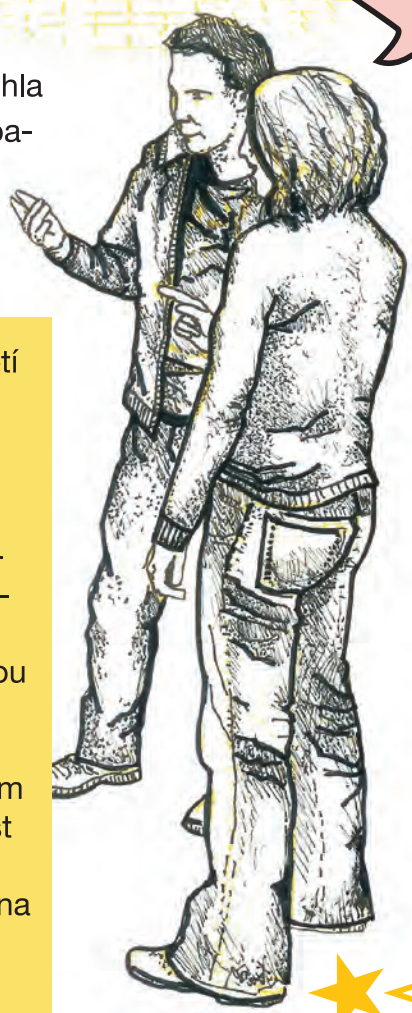
Impulzivní lidé jsou často umanutí. Vezmou si něco do hlavy, aniž by předem domysleli důsledky svého jednání. Soustředí se na to, aby dali volný průběh svým momentálním pocitům. V důsledku toho někdy jednají neuváženě. Když máte pocit, že začínáte být rozrušení nebo se necháváte strhnout silou okamžiku, můžete se zastavit a sami sebe se zeptat: „Nejednám příliš zbrkle a bezmyšlenkovitě?“

„HORKÁ“ MYŠLENKA

S tímhle bych byla všude rychleji! Jdu na to!

KARIN

Karin už dlouho touží po tom, aby se mohla volněji pohybovat po městě. Přijde s nápadem ukrást kolo jednomu doručovateli. Vašek ji ponouká, aby to udělala: „Jo, jasně, jdeme na to!“



VĚHOSNOZENÍ

Stop. Když mě chytí, tak si moc volnosti neužiju.

V situaci, kdy cítíte, že ve vás roste napětí a stoupá vám hladina adrenalinu, by vás mělo napadnout, že je čas zastavit se a zamyslet. Můžete udělat krok zpět a zaměřit se na způsob svého uvažování. Zvláštní pozornost můžete věnovat alternativním způsobům myšlení. Své dlouhodobé cíle si můžete lépe konkretizovat, když si budete připomínat odměnu, kterou vám vaše jednání může přinést. Vaše myšlenky jsou propojeny s vaším jednáním. Pro Karin je jejím dlouhodobým cílem získání větší volnosti. Má pokušení ukrást kolo, aby byla mobilnější. Získání větší volnosti pro ni představuje odměnu. Vidina této odměny zabrání Karin v tom, aby podlehla momentálnímu pokušení a dopustila se neuváženého činu. Kdyby byla přistižena při krádeži, svou volnost by tím ohrozila.

★☆☆☆☆☆

ODMĚNA = VOLNOST

HANA PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

„AGRESIVNÍ MYŠLENÍ“

Pokud se vám zdá, že druzí vůči vám jednají agresivně, například když vás za zády pomlouvají nebo vyprovokují konflikt, může se stát, že i vy vůči nim budete smýšlet agresivně. Někdy se lidé chovají agresivně, když jsou naštvaní. Agresivní myšlenky mohou vést k agresivnímu jednání a agresivní jednání může způsobit nepříjemnosti.

PŘEHODNOCENÍ

To si s ní vyřídím, že mě takhle za zády pomlouvá.

Třeba ani nemluvila o mně. Vrátím se na parket a nebudu si kazit večer.

HANA

Hana je na školním plese. Potřebuje si odskočit. Když vejde na toalety, setká se pohledem se dvěma dívkami, které se okamžitě přestanou smát. Jakmile za sebou Hana zavře dveře kabinky, obě dívky opět vybuchnou smíchy. Cítí, jak dostává vztek.

Jedna z dívek říká něco o něčím oblečení a účesu. Hana si je jistá, že mluví o ní. Říká si: „Dělají si ze mě srandu. To si s nima vyřídím.“ Počká v kabince, dokud neodejdou. Jedna z dívek do Hany později vrazí. Hana si je jistá, že do ní dívka strčila schválně, a strčí do ní také.

★★☆☆☆☆

ODMĚNA = ZÁBAVA

V situaci, kdy cítíte, že dostáváte vztek a máte potřebu dát okamžitý průchod svým emocím, by vás mělo napadnout, že vlivem rozčilení přestáváte ovládat své chování. Můžete udělat krok zpět a zaměřit se na způsob svého uvažování. Vaše myšlenky jsou propojeny s vaším jednáním. Haniným cílem je pobavit se na plese. Tuto odměnu si připomíná a konkretizuje tak pozitivní dopad svého jednání z dlouhodobého hlediska. Díky této strategii Hana nedá průchod své agresivitě a předejde tak případnému vykázání z plesu.

OTA PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

UKVAPENÉ ZÁVĚRY

Ukvapené závěry člověk činí tehdy, když jedná spíše na základě svých momentálních pocitů než objektivních skutečností. Jinými slovy můžete se domnívat, že se s vámi zachází nespravedlivě nebo že druzí proti vám něco mají, ale tento dojem nemusí vycházet z objektivní skutečnosti. Takové uvažování často vede k tomu, že se zaměříte na prvního člověka, který podle vás za vše může. Můžete se sami sebe zeptat: „Nedělám ukvapené závěry? Jak to je ve skutečnosti?“

Zvláštní pozornost můžete věnovat alternativním způsobům myšlení. Vaše myšlenky jsou propojeny s vaším jednáním. Pro Otu je dlouhodobým cílem koupit si počítačovou hru. Vidina této odměny Otu motivuje k tomu, aby nešel s kamarády a dodělal svou práci. Tím, že si Ota připomněl odměnu, získal jeho dlouhodobý cíl konkrétnější podobu.

KAMILY SITUACE

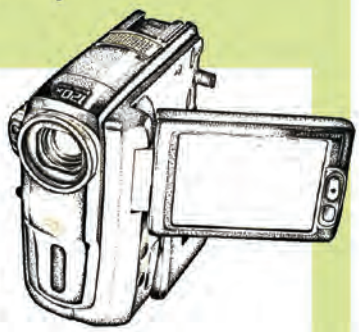
KAMILA

Kamila je ve svém pokoji. Zítra má písemku, ale učení jí nejde. Vždy, když se Kamila nemůže soustředit, začne být „jak na trní“a začne ztrácet nervy.

V takových chvílích má chuť se napít a zapálit si cigaretu. Má ráda to rychlé opojení, které jí občas pomáhá zapomenout na starosti. Přestože Kamila ví, že potřebuje z písemky dostat dobrou známku, zavolá své kamarádce Katce, se kterou si dá ráda skleničku alkoholu a cigaretu.

PŘEDSTAVTE SI, ŽE KAMILINU SITUACI NĚKDO NATOČIL

- Napište, v jaké situaci se nacházela.
- Vypište její tělesné vjemy.
- Do první bubliny vepište „horkou myšlenku“, která mohla Kamilu napadnout.
- Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která přehodnocuje Kamilinu původní „horkou myšlenku“.
- K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu by si Kamila mohla připomenout, aby si své pozitivní cíle více zkonkretizovala.
- Napište, jaké Kamilino chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jejích „horkých myšlenek“.



SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

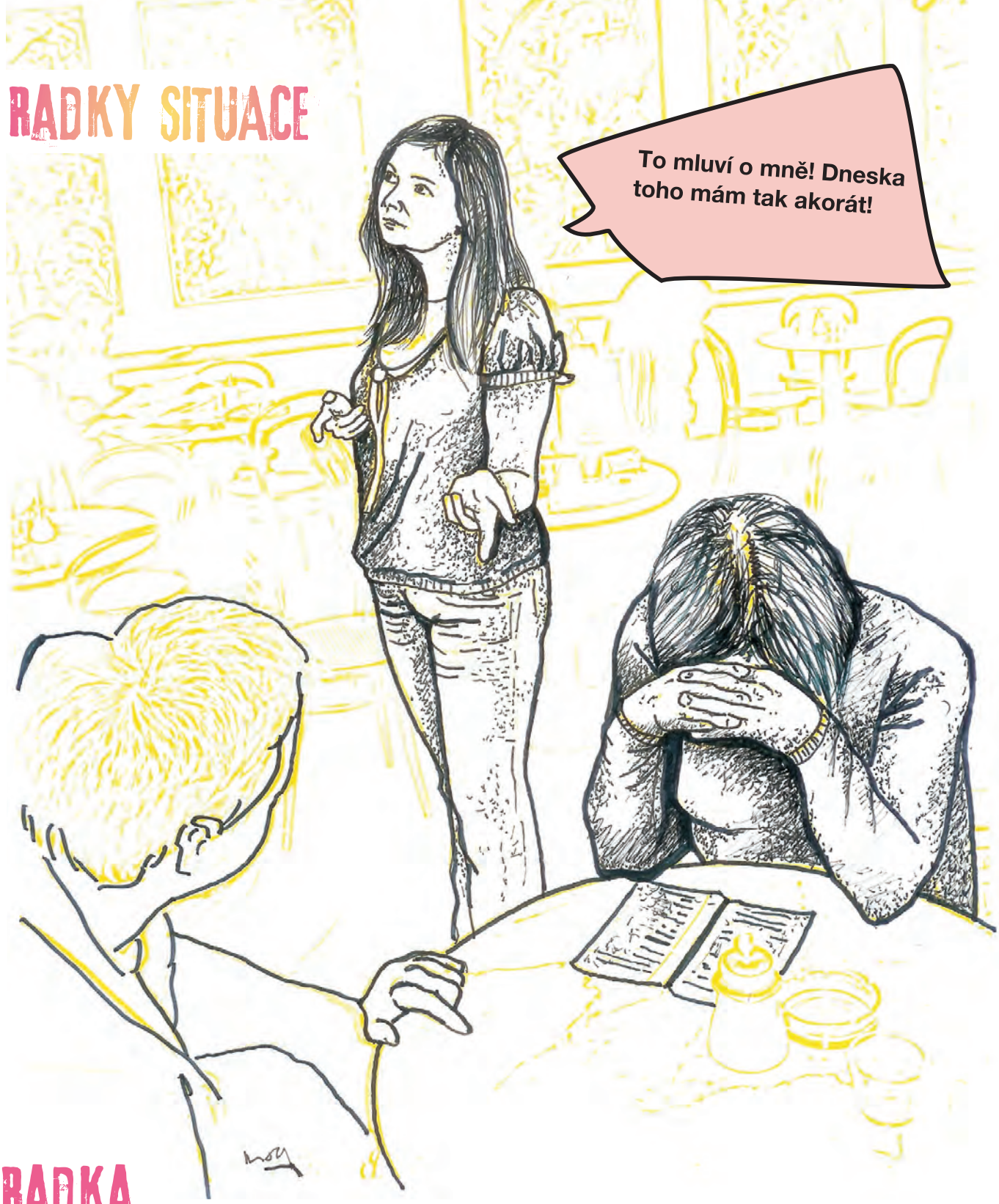
HORKÁ MYŠLENKA

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

ODMĚNA

RADKY SITUACE



RADKA

Radka často jedná impulzivně. Občas nedomýšlí důsledky toho, co říká, zejména když je podrážděná nebo rozzlobená. V minulosti si to tímto způsobem „rozházela“ s několika kamarádkami a tak se před nedávnem rozhodla, že se bude snažit trochu víc se ovládat.

Dnes však nemá dobrý den a nic se jí nedaří. V bufetu uvidí Elišku. Ty dvě spolu moc dobře nevycházejí. Eliška zahlédne Radku a ukáže směrem k ní. Radka si automaticky pomyslí, že dívka mluví o ní, zrudne a rozbuší se jí srdce. Utrousí nadávku, za níž se později stydí.

PŘEDSTAVTE SI, ŽE RADKU V TÉTO SITUACI NĚKDO NAFILMOVAL

- Napište, v jaké situaci se nacházela.
- Vypište její tělesné vjemy.
- Do první bubliny vepište „horkou myšlenku“, která mohla Radku napadnout.
- Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která přehodnocuje Radčinu původní „horkou myšlenku“.
- K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu by si Radka mohla připomenout, aby se ovládla a neřekla něco, čeho bude později litovat.
- Napište, jaké Radčino chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jejích „horkých myšlenek“.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

HORKÁ MYŠLENKA

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

ODMĚNA

5. ČÁST DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme věřit v sebe sama, uvědomit si, co chceme, a to, co chceme, musíme promítnout do svých dlouhodobých plánů.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme se naučit zvažovat všechna pro a proti různých variant našeho jednání a vyhledávat cíle, o nichž si myslíme, že se nám může podařit jich dosáhnout.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme si uvědomit, že cíle ovlivňují myšlení.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme tomu přizpůsobit všechny stránky naší osobnosti a našich potřeb – např. spánek, jídlo, přátele a způsob myšlení.

Když budete tvořiví, svých cílů můžete dosáhnout prostřednictvím postupných kroků.

Svým dlouhodobým cílům můžete dát konkrétnější obrysy, budete-li si připomínat potenciální odměnu.

V 5. části se budeme zabývat tím, jakým způsobem můžete pečovat sami o sebe a o své myšlenky.

PŘEDSTAVTE SI, ŽE VAŠI SITUACI NĚKDO NAFILMOVAL

- Napište, v jaké situaci jste se nacházeli.
- Vypište své tělesné vjemy.
- Do první bubliny vepište „horkou myšlenku“, která vás mohla napadnout.
- Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která přehodnocuje vaši původní „horkou myšlenku“.
- K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- Napište, jaké vaše chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení vašich „horkých myšlenek“.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

HORKÁ MYŠLENKA

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

ODMĚNA

1. ČÁST: O VÁS

V části nazvané „O vás“ se zabýváme tím, co je na vás jedinečné a zvláštní, a vašimi dlouhodobými cíli.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy impulzivity v našem chování a jak impulzivita ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části se učíme rozpoznávat jednotlivé prvky impulzivity, abychom ji byli schopni lépe zvládat. V rámci rozpoznávání impulzivity je také nutné věnovat zvýšenou pozornost alternativním způsobům myšlení, které nám pomáhají při dosahování našich cílů.

4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

Přehodnocováním se myslí přehodnocování našich „horkých“ myšlenek, které nás napadají v rozčilení.

5. ČÁST: DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme věřit v sebe sama, uvědomit si, co chceme, a to, co chceme, musíme promítnout do svých dlouhodobých plánů.

DĚKUJEME ZA VAŠI CENNOU SPOLUPRÁCI NA TOMTO PROGRAMU

PŘEDSTAVTE SI, ŽE VAŠI SITUACI NĚKDO NAFILMOVAL

- Napište, v jaké situaci jste se nacházeli.
- Vypište své tělesné vjemy.
- Do první bubliny vepište „horkou myšlenku“, která vás mohla napadnout.
- Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která přehodnocuje vaši původní „horkou myšlenku“.
- K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- Napište, jaké vaše chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení vašich „horkých myšlenek“.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

HORKÁ MYŠLENKA

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

ODMĚNA

PREVENTURE - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT IMPULZIVITU

Pracovní sešit

Autoři: Dr. Patricia J. Conrod, Dr. M. Nancy Comeau, Dr. Sherry H. Stewart
Editoři českého vydání: Mgr. Lenka Šťastná, Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D., PhDr. Matúš Šucha, Ph. D., PhDr. Martin Dolejš
Odpovědný redaktor: Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D.
Překlad: Mgr. Jiří Bareš, 2009
Odborná korektura: Mgr. Pavla Chomynová
Jazyková korektura: Štěpán David
Grafické zpracování: Kateřina Manková
Ilustrace: Martin Dvořák, Barbora Hlavatá.

Vydalo: Centrum adiktologie, Psychiatrické kliniky, 1. lékařské fakulty a VFN, Univerzity Karlovy v Praze a Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci
Vytiskl: POINT CZ, s.r.o., Milady Horákové 20, 602 00 Brno

Praha 2010
1. vydání
Náklad: 200

„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu“