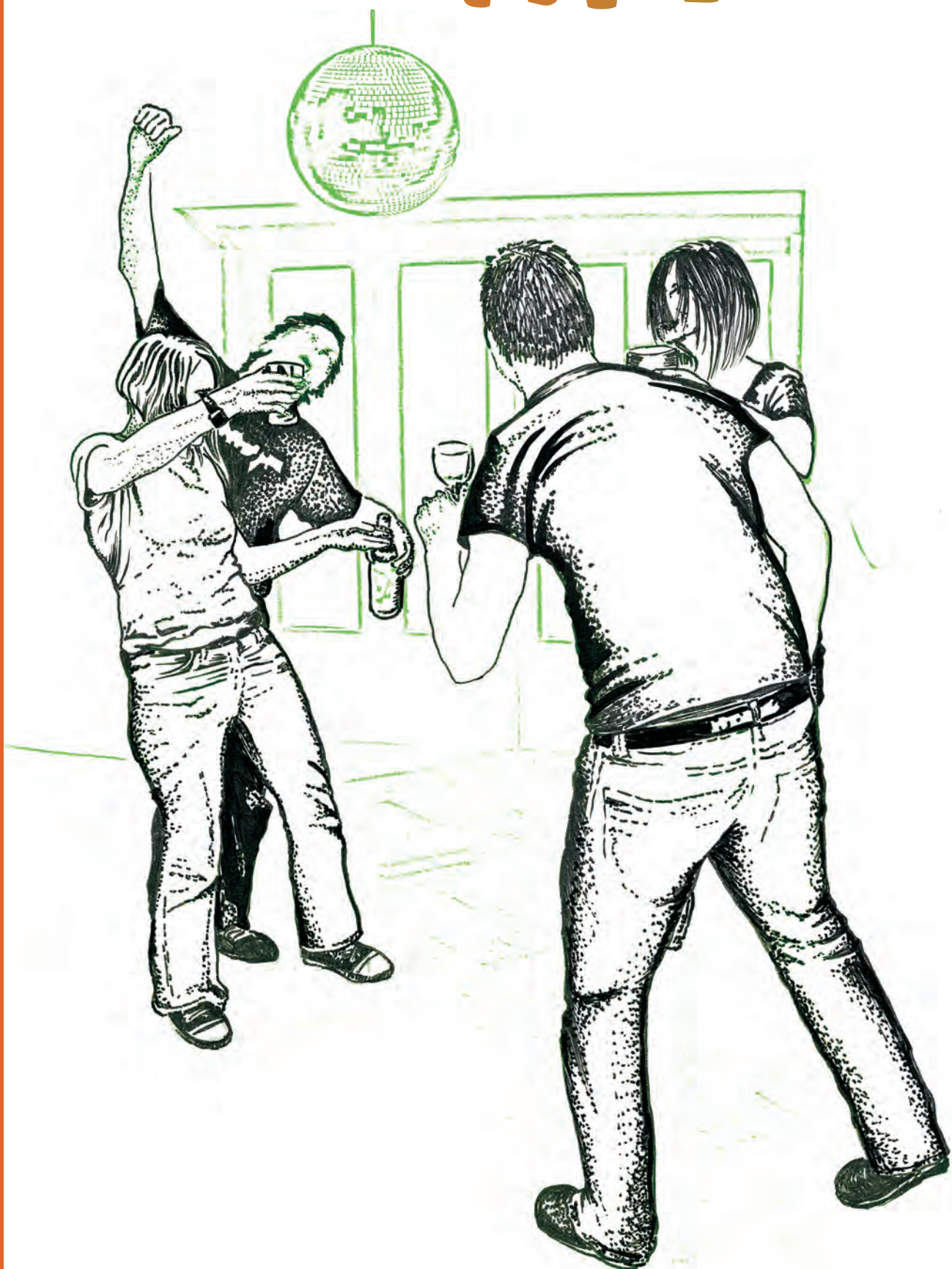


JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT TOUHU PO VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ

PREVENTURE



1. ČÁST O VÁS

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



JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT TOUHU PO VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ

O NAŠÍ SKUPINĚ

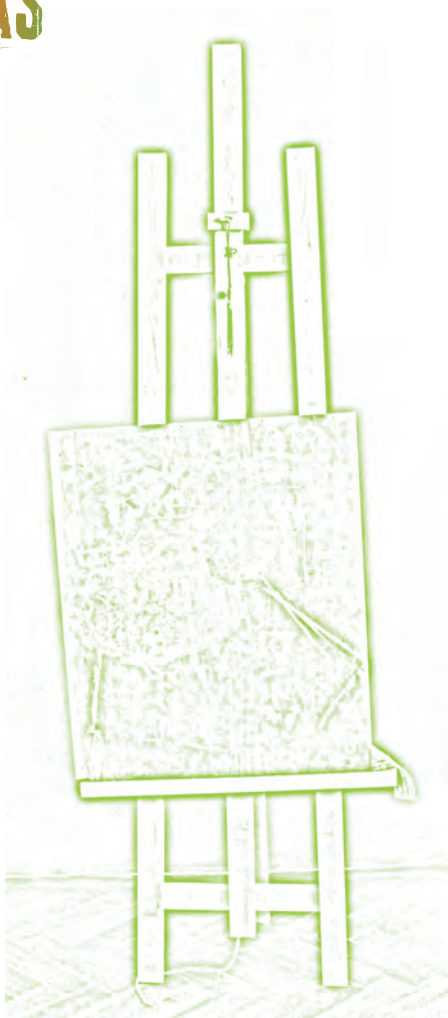
dohoda o mlčenlivosti

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

podpis

datum

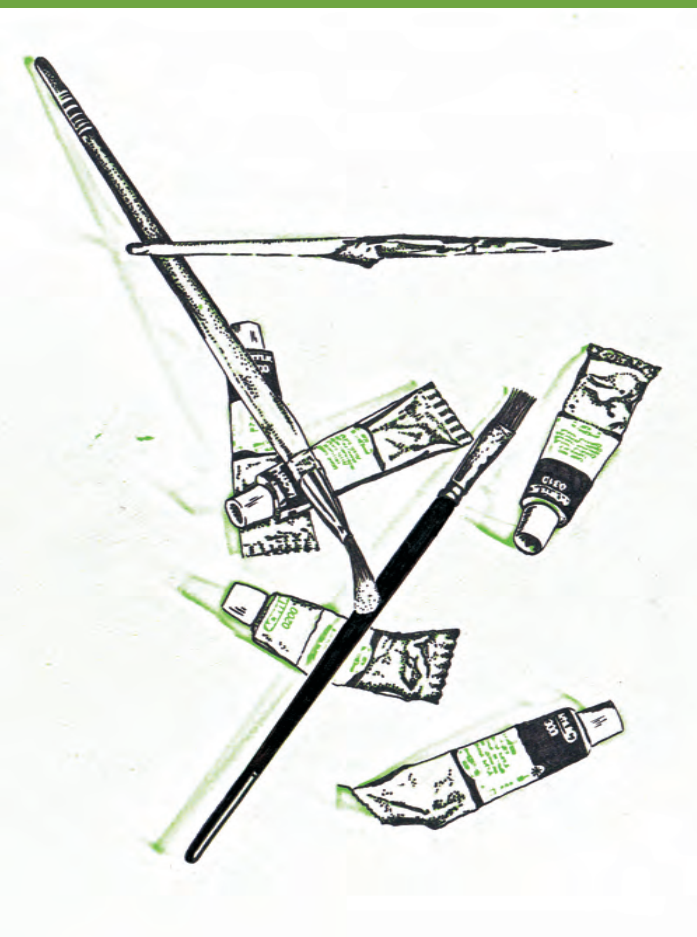




Cíle



Úkoly



VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ - ÚVOD DO PROBLEMATIKY

O člověku, který touží po vzrušení a často jedná, aniž by zcela domyslel důsledky takového jednání, říkáme, že se u něj ve zvýšené míře projevuje touha VYHLEDÁVAT VZRUŠUJÍCÍ ZÁŽITKY. Lidé s tímto osobnostním rysem mají také někdy silnou potřebu vyhledávat společnost druhých lidí.

Někdy se můžete hrozně nudit a jednoduše vyhledávat vzrušení, aniž byste o svém počínání moc přemýšleli. Jindy, když se cítíte plni energie, můžete pociťovat ještě silnější nutkání prožít něco mimořádného.

DO JAKÉ MÍRY SOUHLASÍTE S NÁSLEDUJÍCÍMI TVRZENÍMI?

1 = rozhodně nesouhlasím

2 = nesouhlasím

3 = souhlasím

4 = rozhodně souhlasím

1. Chtěl(a) bych skákat padákem.
2. Užívám si nové a vzrušující zážitky, i když jsou nekonvenční.
3. Rád(a) dělám věci, které mi trochu nahánějí hrůzu.
4. Rád(a) bych se naučil(a) řídit motocykl.
5. Jde mi o zážitek jako takový, i když je to něco nezákonného.
6. Líbilo by se mi dělat dlouhé túry v drsné a neobydlené krajině.

Sečtěte si body

Chlapci:

6-12 = málo; 13-18 = středně; 21-24 = hodně

Dívky:

6-11 = málo; 12-19 = středně; 20-24 = hodně

VÁŠE POZNÁMKY

CHARAKTERISTIKY ČLOVĚKA VYHLEDÁVAJÍCÍHO VZRUŠUJÍCÍ ZÁŽITKY

Charakteristiky člověka vyhledávajícího vzrušující zážitky

1. Zaměřuje se na prvoplánové, výrazně podnětné stránky určité situace. Například se rád předvádí nebo je středem pozornosti.
2. Vyhledává zábavu. Znamená to, že má potřebu vyhledávat vzrušení a když se dostane „do ráže“, touží svá dobrodružství ještě stupňovat.
3. Často se nudí nebo je neklidný. Chce, aby se něco dělo.
4. Je společenský, potřebuje být mezi lidmi. S tím souvisí možnost vyhledávání vzrušení, aniž by dotyčný příliš přemýšlel o důsledcích svého jednání.

KAROLÍNA

Karolína ráda šije. Našívá si na džíny různé velké záplaty, košile upravuje na zajímavé topy, pásky si zdobí třpytkami apod.

Skříň má plnou oděvů, které už rozstříhala, ale ještě z nich nic pořádného neudělala.

Má spoustu dalších nápadů na různé „cool“ oblečení - svému bratrovi Robinovi chce například vyrobit vestu – ale nikdy nic nedotáhne do konce.

PŘESKAKUJE

OD JEDNÉ ČINNOSTI

K DRUHÉ.....

A NIKDY NIC NEDOKONČÍ....

NUDA A NEPOSEDNOST

Poznámky



KATKA

Katka se docela dobře učí a je také dost oblíbená. Školní povinnosti ji však často nudí. Je čtvrtek večer a v pátek ráno píše písemku. Obvykle se na testy učí a vždycky je napíše vcelku dobře. Je kolem půl osmé večer. Učila se zatím možná deset minut, ale už ji to přestává bavit. Může se uzívat. Začíná být nesoustředěná. Jednu a tutéž větu už čte nejméně popáté. Je roztěkaná a nevydrží v klidu sedět. Když ji učení nebo domácí úkol nebaví, stráví někdy i hodinu „chatováním“ na internetu. Napadne ji, že by se mohla podívat, jestli někdo zrovna není v „chatroomu“. Vtom zazvoní telefon, volá Richard. Zítra píše tentýž test. Učení už ho taky nebaví a chce něco podniknout. Řekne Katce o večírku, který pořádá Bruno. Katka si pomyslí: „Trocha zábavy by neuškodila. Jestli tady ještě chvíli zůstanu, tak bude po mně.“ Domluví se s Richardem, že se sejdou u Bruna.

2. ČÁST DOPAD VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ NA NAŠE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE



Zde vypište, jakými možnými způsoby obvykle bojujete s nudou a touhou zažít něco vzrušujícího.

ALKOHOL A JINÉ DROGY

Užívání alkoholu a jiných drog patří mezi rizikové způsoby vypořádávání se s touhou podniknout něco vzrušujícího. Užití návykové látky s sebou může nést nebezpečí pádu z břehu do vody, z balkónu nebo ze schodů.

Pití alkoholu nebo užívání drog může ještě zvýšit naši vnitřní energii a prohloubit tak ještě více naši touhu po vzrušení.

ADÉLA

Adéla se těšila na večírek celý týden. Dorazí plná energie a chce si to užít. Jsou tu všichni její kamarádi. „Kopne“ do sebe drink: „Chci se trochu opít, bude ještě větší zábava!



ALKOHOL A JINÉ DROGY MOHOU MÍT DLOUHODOBÝ DOPAD

Po jedné nebo dvou skleničkách může člověk cítit více energie. Když však někdo pije pravidelně, aby se dostal do nálady, začne si na alkohol zvykat. Znamená to, že daná osoba pak potřebuje pít větší množství alkoholu, aby dosáhla téhož efektu.

ADÉLA

Když se Adéla druhý den probudí, je jí špatně, je unavená a celá nesvá. Má dnes jít do práce, ale při pouhé představě, že by měla vstát, se jí začne točit hlava. „Když tu dnešní směnu neodpracuju, mohla bych o to místo klidně přijít. Ty peníze za víkendovou brigádu ale potřebuju.“ přijít. Ty peníze za víkendovou brigádu ale potřebuju.“



VŠE POZNÁMKY

VYHÝBÁNÍ SE PROBLÉMU

Lidé se někdy snaží vyhnout nudě tím, že vyhledávají rozptýlení. Pokud jim nějaká situace připadne nesnesitelně nudná, tak prostě odejdou.

JITKA

Jitka už to ve třídě nemohla nudou vydržet. Rozhodla se tedy odejít ze třídy na chodbu. Ve vestibulu školy potom náhodou narazila na svého kamaráda Marka a na zbytek vyučování šli za školu.



ROZHODNUTÍ VE SVŮJ PROSPĚCH



Jedním ze způsobů, jak se naučit správně rozhodovat ve svůj prospěch a mít jistotu, že taková rozhodnutí korespondují s našimi cíli, 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 jeví jako pozitivní výsledek v danou chvíli. Zamyslete se nad obsahem dalších tří polí.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

Vše poznámky

--

ZVAŽOVÁNÍ RŮZNÝCH MOŽNOSTÍ

1. ZPŮSOBY JEDNÁNÍ: MÍSTO UČENÍ JÍT NA VEČÍREK

Vyplňte následující rozhodovací tabulku. Vycházejte přitom z příkladu, že půjdete raději na večírek, než byste se učili, tedy že se něčemu, co vás nebaví, raději vyhnete.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

2. JINÝ ZPŮSOB JEDNÁNÍ:

Vyplňte následující rozhodovací tabulku, ale vycházejte přitom z jiného způsobu řešení situace, která vás nebaví. (Zkuste přijít s nějakým příkladem pozitivního chování.)

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

3. ČÁST ROZPOZNÁVÁME SVÉ „HORKÉ MYŠLENKY“

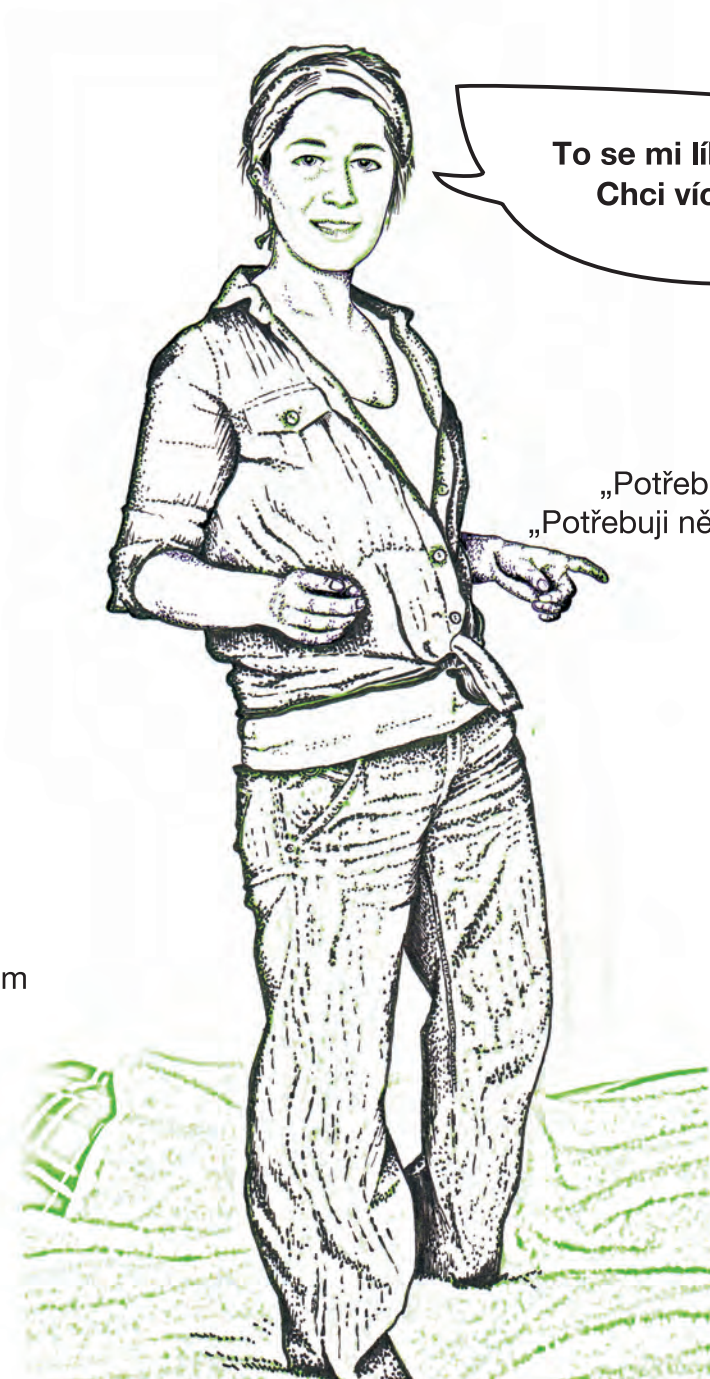
Touha po vzrušujících zážitcích se často snadněji zvládá, když jste schopni rozpoznat její jednotlivé části.

Tělesné vjemy

zrychlený tep
pocení
neklid
povrchní dýchání

Způsoby jednání

neposednost
fyzická aktivita
energičnost
spontánnost
horlivost
překotnost
pohlcenost okamžikem
snížená sebekontrola
roztěkanost



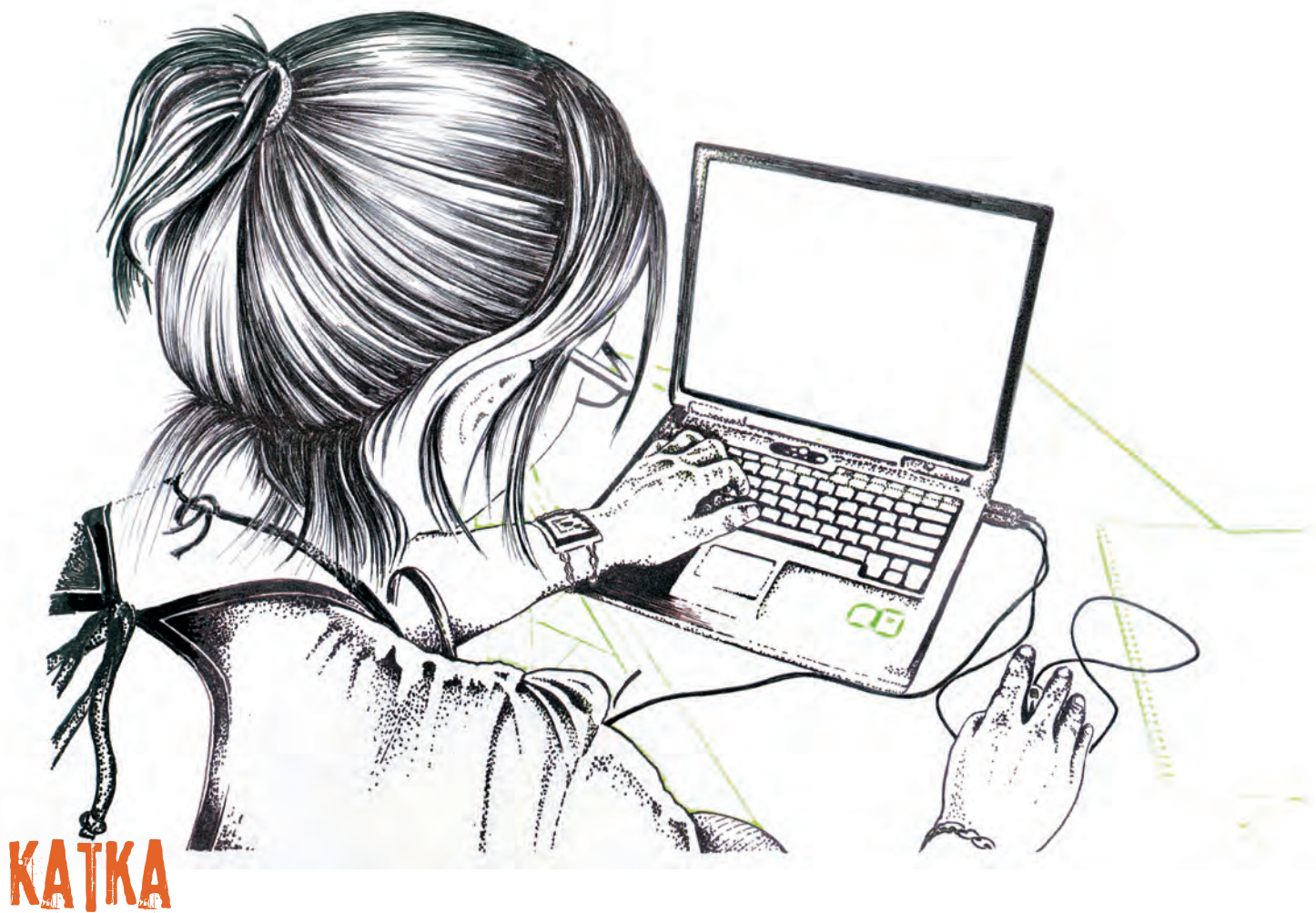
Myšlenky

„Nudím se.“
„Mizím odsud.“
„Potřebuji nějakou zábavu.“
„Potřebuji nějaké větší vzrušení.“

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 takovou možností je rozpoznávat jednotlivé projevy vyhledávání intenzivních zážitků. Snáze si tak uvědomíte, že se dostáváte do stavu, kdy máte zvýšenou potřebu vyhledávat vzrušení.

KATČINA SITUACE

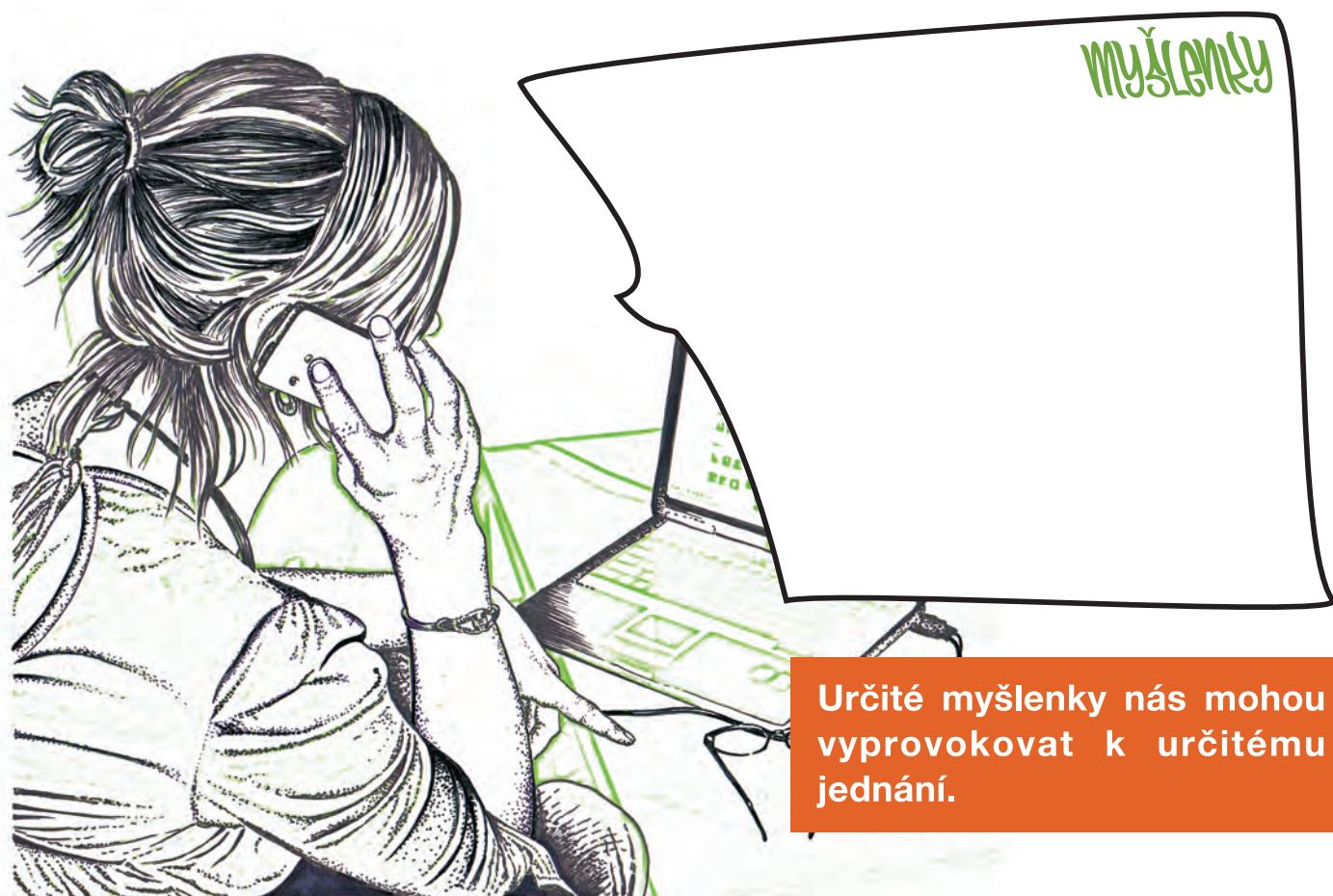


KATKA

Katka se docela dobře učí a je také dost oblíbená. Školní povinnosti ji však často nudí. Je čtvrtěk večer a v pátek v devět ráno píše písemku. Obvykle se na testy učí a vždycky je napíše vcelku dobře. Je kolem půl osmé večer. Učila se zatím možná deset minut, ale už ji to přestává bavit. Může se uzívat. Začíná být nesoustředěná, jednu a tutéž větu už čte nejméně popáté. Je roztěkaná a nevydrží v klidu sedět. Když ji učení nebo domácí úkol nebaví, stráví někdy i hodinu „chatováním“ na internetu. Napadne ji, že by se mohla podívat, jestli někdo zrovna není v „chatroomu“. Vtom zazvoní telefon, volá Richard. Zítra píše stejný test. Učení už ho taky nebaví a chce něco podniknout. Řekne Katce o večírku, který dnes pořádá Bruno. Katka si pomyslí: „Trocha zábavy by neuškodila. Jestli tady ještě chvíli zůstanu, tak bude po mně.“ Domluví se s Richardem, že se sejdou u Bruna.

Když Katka dorazí na večírek, cítí se plná energie. Hned si dá něco k pití. Po první skleničce se cítí „nakopnutá“. „Skvělej mejdan. Musím si dát ještě. Trochu to rozjedu““. Katka si nalije další drink.

ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ



Tělesné vjemy

Jednání

NEGATIVNÍ SPIRÁLA

Tohle je o ničem.
Potřebuju vypadnout.
Trochu se povyrazit.



Skvělej
mejdan.
Dám si ještě.

POZITIVNÍ SPIRÁLA

Super.
Písemku jsem napsala
mnohem líp, než jsem
čekala. To je bomba.



Půjdu chvíli na
vzduch a pak se
zas budu učit.



ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK NAŠÍ TOUHY PO VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮCH

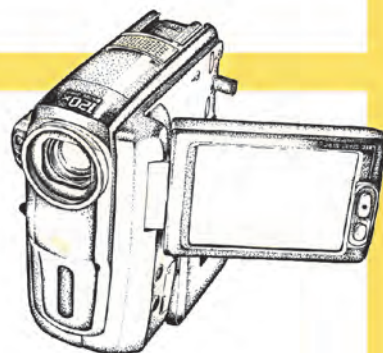
- ☐ Popište nějakou situaci z nedávné minulosti, kdy jste u sebe pocítili nával energie a přestali jste ovládat své jednání, nebo se věci vyvíjely jinak, než jste zamýšleli.
- ☐ Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval.
- ☐ Napište, o jakou situaci se jednalo. Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky a jak se vaše pocity nudy a touha po vzrušujících zážitcích projeví ve vašem jednání.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

JEDNÁNÍ



„HORKÉ MYŠLENKY“

Jestli tady zůstanu, tak bude po mně.

Jsou chvíle, kdy se nudíme, pociťujeme napětí nebo jsme nabuzení něco podniknout. Takové chvíle v nás vyvolávají myšlenky, které nás mohou odvést od našich povinností a bránit nám v racionálním uvažování. Tyto myšlenky označujeme jako horké myšlenky.

Horké myšlenky mohou vést ke zvýšené potřebě vyhledávat vzrušující zážitky a k „nekontrolovanému“ 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 ventilovat svou nahromaděnou energii.

V Katčině případě se jedna z jejích horkých myšlenek projevuje tak, že svou situaci vnímá pouze v krajních polohách. Jinými slovy, pokud něco není zrovna divoké a vzrušující, je to nesnesitelně nudné. Katka má pocit, že nepřežije, pokud se bude muset ještě chvíli věnovat svým školním povinnostem, které ji tolik nudí. Touží po nějaké zábavě a činnostech, které by ji přinesly více vzruchu. Nyní se zaměřte na své vlastní myšlenky, které vás napadají, když jste rozčileni. Vraťte se na stranu 17 a zakroužkujte takovou „horkou“ myšlenku nebo myšlenky.

VÁŠE POZNÁMKY

ZADÁNÍ DOMÁČÍHO ÚKOLU



-  Tak, mladý filmaři. Během příštího týdne máš natočit dokument, který zachycuje nějaký moment v tvém životě, kdy jsi se nudil, cítil jsi napětí a potřebu nějakého povyražení.
-  Nezapomeň si vypsát své tělesné vjemy, myšlenky a jednání.

STUJACE



TĚLESNÉ VJEMY

ZYDULUNY
KODENÍ
NEKLEP

MYŠLENKY

MUSÍM SE
MŮŽÍM ODPAUS
POČTEBUSTNĚ ŽAKOU ZÁBAVU

JEDNÁNÍ

NEPOJASNOST
ENERGIZMOAT
SPONLÁNOST
PŘEKROKOST

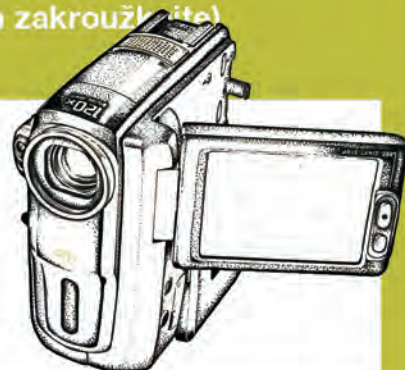
2. sezení: datum čas

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



- Popište nějakou situaci z minulého týdne, kdy jste se nudili, pociťovali napětí nebo jste byli nabuzení něco podniknout, což nakonec vedlo k tomu, že jste ztratili kontrolu nad svým jednáním, nebo se věci vyvíjely jinak, než jste zamýšleli.
- Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval. Napište, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky a jak se vaše přemíra energie projevila ve vašem jednání.
- Jaké „horké myšlenky“ vás v rozčilení napadaly? (prosím zakroužkujte)

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.

3.ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části se učíme rozpoznávat jednotlivé prvky touhy po vzrušujících zážitcích, abychom ji byli schopni lépe zvládat. V rámci rozpoznávání potřeby vyhledávat vzrušující zážitky je také nutné věnovat zvýšenou pozornost alternativním způsobům myšlení, které nám pomáhají při dosahování našich cílů.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy vyhledávání vzrušujících zážitků v našem chování a jak tato touha po intenzivních prožitcích ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.



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 zastavit se a zamyslet.

4. ČÁST

PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH MYŠLENEK“



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

Nezapomínejme, že naše interpretace jakékoli 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“ a typy omylů, jichž se dopouštějí lidé, kteří mají potřebu vyhledávat vzrušující zážitky.

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

MARKÉTA PŘEHODNOCUJE SVÉ „HORKÉ MYŠLENKY“

„HLAD PO ZÁŽITCÍCH“

Hlad po zážitcích nejlépe charakterizuje vnímání situací v krajních polohách. Věci jsou buď černé nebo bílé, nic mezi tím neexistuje. Pro člověka, který takto uvažuje, je nuda všechno, co není „odvaz“ nebo co nepřináší vzrušení. Tento způsob myšlení je možné konfrontovat a přehodnotit. Ne vždy všechno stojí a padá s nějakou vzrušující zábavou. V takových chvílích je pro vás důležitá „šedá zóna“.

MARKÉTA

Markéta má ve středu odevzdat jeden projekt. Ráda se výtvarně realizuje, chce pracovat jako grafička.

Dnes má ještě práci v jedné restauraci. Zítra po škole má volejbal a pak se musí připravit na koncert. „Tohle všechno je těžká nuda. Chtělo by to nějakou zábavu. Mohla bych se v nákupním centru sejít s Richardem. Zavolám mu.“



Zvláštní pozornost můžete věnovat alternativním způsobům myšlení. Vaše myšlenky jsou propojeny s vaším jednáním. Pro Markétu je dlouhodobým cílem stát se grafičkou. Chce přijít s nějakým tvůrčím prvkem, na kterém by mohla momentálně pracovat, aby si trochu zatraktivnila práci na svém projektu. Tvůrčí činnost je pro Markétu něco jako odměna. Tato odměna je jí motivací pro další práci na projektu místo toho, aby svůj úkol nechala nesplněný a šla za kamarády. Své dlouhodobé cíle si lépe konkretizuje tím, že si tuto odměnu připomíná.

KATKA PŘEHODNOCUJE „HORKÉ MYŠLENKY“

„POTŘEBA UPOZORŇOVAT NA SEBE“

Energičtí lidé se často nechávají strhnout momentální situací a mají potřebu „být vidět“. Pozornost přátel je silně motivuje a jejich rozhodnutí jsou často ovlivňována potřebou být středem pozornosti.

Uvažují akčně a často jednají bez rozmyslu. Soustředí se na ty aspekty určité situace, které skýtají největší vzrušení, a hledají způsoby, jak na sebe v davu co nejvíce upozornit. V důsledku toho mohou někdy provádět nebezpečné věci.

„HORKÉ MYŠLENKY“

Tenhle večírek si teda fakt užívám. A jak se o mě všichni zajímají. Vydržela bych tady celou noc.

Přehodnocení

Jestli se budu předvádět na večírcích, tak se asi nezviditelním jako dobrá studentka nebo výtvarnice.



Jsme-li středem pozornosti a všichni si nás všímají, může se nám rozbušit srdce a stoupnout adrenalin. V takových chvílích je důležité „naslouchat“ našim tělesným vjemům, které nás mohou varovat před nějakým neuváženým riskantním chováním. Můžete si připomenout nějakou odměnu a konkretizovat tak pozitivní dopad svého jednání. V případě Katky je takovou odměnou připomínka vytoužené pozitivní pozornosti, které se jí může dostat, když bude mít dobré studijní výsledky.



ODMĚNA = DOBRÉ STUDIJNÍ VÝSLEDKY

DANIEL PŘEHODNOCUJE SVÉ „HORKÉ MYŠLENKY“

DANIEL

Daniel přinesl do školy petardy. „Odpálíme jednu, ne? Bude sranda,“ říká kamarádům. Účinek petardy je nakonec mnohem větší, než Daniel předpokládal. Mnozí ze spolužáků křičí a jeden spadl na zem. Všude je ještě kouř. Daniel neví, jestli někomu nezpůsobil nějaké zranění.



HORKÁ MYŠLENKA
„Odpálíme jednu, ne?
Bude sranda.“

„KDYŽ SE VĚCI NEDOMYSLÍ“

PŘEHODNOCENÍ
Jestli se
někomu něco
stane, tak to zase taková
sranda nebude.



ODMĚNA = RESPEKT

Pociťujete-li, že vám stoupá hladina adrenalinu, mělo by to pro vás být znamením, že máte nutkání udělat něco, čeho byste později mohli litovat. Můžete udělat krok zpět a zaměřit se na způsob svého uvažování. Vaše myšlenky jsou propojeny s vaším jednáním. Daniel si zakládá na tom, že si druhých váží a nechce jim ublížit. Připomene si tuto prioritu a zabrání tak potenciálně nepříznivému vývoji situace.

SITUACE SABINY

Sabina je na školní diskotéce. Dobře se baví, je plná energie a celá nadšená. DJ hraje hodně písniček, které má ráda. Sabina by jednou taky chtěla dělat dýdžejku na školních diskotékách. Sabina se na parketu připojí k Petrovi a Davidovi.

Začnou hrát písničku, která se Sabině nelíbí, a tak se rozhodne jít ven a zabavit se nějak jinak.

Po cestě narazí na Kryštofa, kamaráda jejího staršího bratra. „Potřebuju to trochu víc rozjet“, řekne si Sabina. „To jsem ráda, že tě vidím, Kryštofe. Pojďme ven.“

„Mám s sebou pití“, říká Kryštof a vytáhne z bundy láhev.



PŘEDSTAVTE SI, ŽE SABININU SITUACI NĚKDO ZACHYTL NA FILMOVÝ PÁS.



- ▣ Napište, v jaké situaci se nacházela.
- ▣ Vypište její tělesné vjemy.
- ▣ Do první bubliny vepište „horkou myšlenku“, která mohla Sabinu napadnout.
- ▣ Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, kterou Sabina přehodnocuje svou původní „horkou myšlenku“.
- ▣ K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu by si Sabina mohla připomenout, aby neudělala něco, čeho by později litovala.
- ▣ Napište, jaké Sabinino chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jejích „horkých myšlenek“.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

PŮVODNÍ
= HORKÁ MYŠLENKA

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ



ODMĚNA

OTOVA SITUACE

Otův otec je majitelem hospody. Ota mu pomáhá nosit přepravy s lahvemi z uličky za domem do suterénu. Otec mu za to dává peníze. Je to namáhavá a nudná práce. Protože je to taková nuda, Ota má sto chutí toho nechat. Přijdou za ním kamarádi a zvou ho, aby se s nimi šel někam napít. S Otou začnou „šít všichni čerti“. Pomyslí si: „Ani nevíte, jak rád bych odsud vypadl.“ Rozbuší se mu srdce a pocítí nutkavou potřebu vyrazit někam za zábavou. Kamarádi mu říkají, aby nechal práce a šel se s nimi bavit.



PŘEDSTAVTE SI, ŽE OTOVU SITUACI NĚKDO NAFILMOVAL



- 📺 Napište, v jaké situaci se nacházel.
- 📺 Vypište jeho tělesné vjemy.
- 📺 Do první bubliny vepište „horkou myšlenku“, která mohla Otu napadnout.
- 📺 Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, která je přehodnocením Otovy původní „horké myšlenky“.
- 📺 K medaili napište, jakou potenciální odměnu by si Ota mohl připomenout, aby neudělal něco, čeho by později litoval.
- 📺 Napište, jaké Otovo chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jeho „horkých myšlenek“.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

Přehodnocení = horká myšlenka

Přehodnocení

JEDNÁNÍ

★★★★★★
ODMĚNA

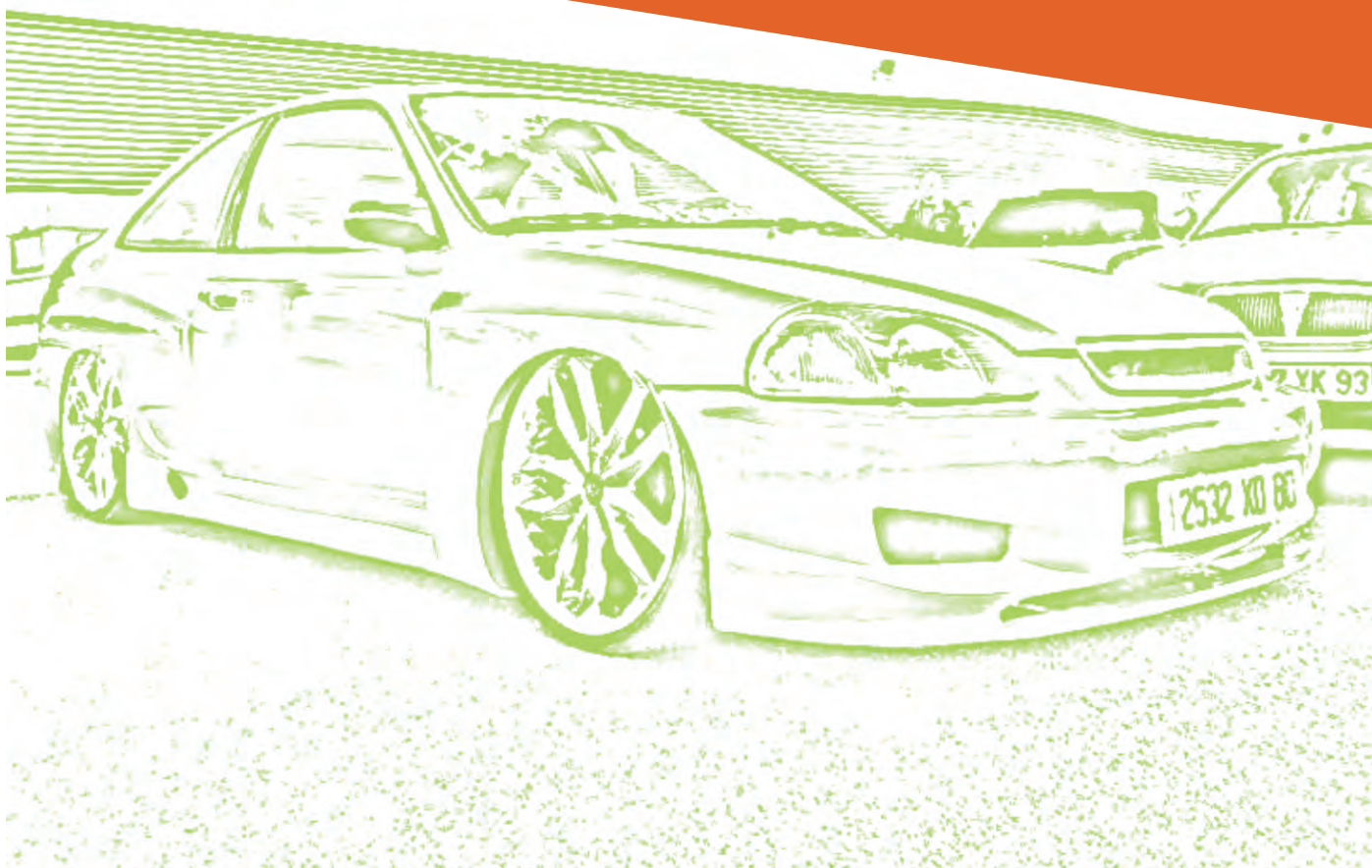
5. ČÁST DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

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 jich můžeme 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 VAŠÍ SITUACI NEKDO 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 medaili 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

Přehodnocení =
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 touhy po vzrušujících zážitcích v našem chování a jak vyhledávání vzrušujících zážitků ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části se učíme rozpoznávat jednotlivé prvky vyhledávání vzrušujících zážitků, abychom je byli schopni lépe zvládat. V rámci rozpoznávání touhy po vzrušujících zážitcích 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 sami v sebe, 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 NEKDO 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 medaili 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

Přehodnocení =
„horká“ myšlenka

Přehodnocení

JEDNÁNÍ



ODMĚNA

PREVENTURE - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT TOUHU PO VYHLEDÁVÁNÍ VZRUŠUJÍCÍCH ZÁŽITKŮ

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, Lichtenštejska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu“