KRIZOVÝ PLÁN

TO DOBRÉ ...

JAK RÁD(A) TRÁVÍM ČAS

CO MI POMÁHÁ BÝT V POHODĚ

CO POTŘEBUJU, ABYCH BYL(A) OK

Jednou za čas:

Každý den:

Mentální trénink.cz

KRIZOVÝ PLÁN

TO HORŠÍ ...

PŘI ČEM CÍTÍM STRES

KDO NEBO CO MĚ STRESUJE

JAK POZNÁM, ŽE SE STRESUJU

Co cítím?

Na co myslím?

Jak se chovám?

Co dělám?

Mentální trénink.cz

KRIZOVÝ PLÁN

KDO NEBO CO MI ZMÍRŇUJE STRES

KDO NEBO CO MI STRES ZVYŠUJE

KDO JINÝ POZNÁ, ŽE SE STRESUJU

NA KOHO SE MŮŽU OBRÁTIT

Mentální trénink.cz

KRIZOVÝ PLÁN

JAK RÁD(A) TRÁVÍM ČAS

CO MI POMÁHÁ BÝT V POHODĚ

CO POTŘEBUJU, ABYCH BYL(A) OK

FOR EXPLORING

Mentální trénink.cz

KRIZOVÝ PLÁN

TO NEJHORŠÍ ...

JAK TO VYPADALO, KDYŽ JSEM MĚL(A) KRIZI?

Co jsem cítil?

Na co jsem myslel(a)?

Jak jsem se choval(a)?

Co jsem dělal(a)

CO MŮŽU DĚLAT JÁ PRO ZVLÁDNUTÍ KRIZE

Mentální trénink.cz

KRIZOVÝ PLÁN

TO NEJHORŠÍ ...

CO MAJÍ DĚLAT OSTATNÍ, ABYCH SE DOSTAL(A) Z KRIZE

Co nemají dělat:

Co chci aby dělali:

Jakchci aby se chovali

JAK POZNÁM, ŽE SE DOSTÁVÁM Z KRIZE

JAK POZNÁM, ŽE JE KRIZE ZA MNOU

Mentální trénink.cz