„Myslím chytře“ – Na řešení zaměřená práce s myšlenkami, PhDr. Daniel Žákovský

CÍL

Hurá! Co je teď jinak? .....
Komu o tom řekneš? .....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Pokud ne, co Ti dává důvěru, že to teď můžeš zvládnout?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Používáme slovíčka „můžeš“ nebo „budeš/uděláš“
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Nejprve vlastní nápady, pak je i možné zapojit okolí.
Při shrnutí používáme přítomný čas a slovo „teď“
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Při shrnutí mluvíme v tomto bodě v minulém čase a používáme slovo „na začátku …“
.....
.....
Při shrnutí mluvíme v tomto bodě v minulém čase a používáme slovo „na začátku …“

Při shrnutí je možné začít až bodem 4 nebo 5
Shrnuje se od spodu nahoru, na konci je možné sdělit, v čem je to pro mne inspirativní nebo co oceňuji, poděkování za hru.

10

Co se díky Tomu můžeš naučit?
Co Ti to do života přinese?

9

Kdo Tě může podpořit? Jak?
Co Ti může přitom pomáhat? Jak?

8

Už jsi dřív něco podobného (nebo blízkého tomu) zvládl/a? Co?
Jak jsi to udělal/a? Co Ti pomohlo?

7

Jak to bude konkrétně vypadat?
Najdi 5 maličkostí
Co na Tobě uvidí ostatní?
Vyjmenuj 4 drobnosti
Jaké to pro Tebe bude?

6

Co díky této myšlence můžeš užitečného udělat?
Jakou možnost teď vidíš?

5

Jaká myšlenka se Ti líbí nebo Ti přijde zajímavá?
Proč jí můžeš důvěřovat?

4

Co jiného by sis o tom mohl myslet?
Jak jinak se můžeš na tuto situaci podívat?
Vytvoř alespoň 4 nové myšlenky

3

V čem této myšlence nemusíš věřit?
V čem ji můžeš věřit?

2

Jakou máš přitom obavu nebo nepříjemnou myšlenku?
Co s Tebou ta myšlenka dělá?
(**Jaký** má na Tebe vliv?)

1

Co cítíš, když myslíš na tu situaci?
Kde to v těle cítíš?

Začátek: Co Ti dělá starost?
.....

START