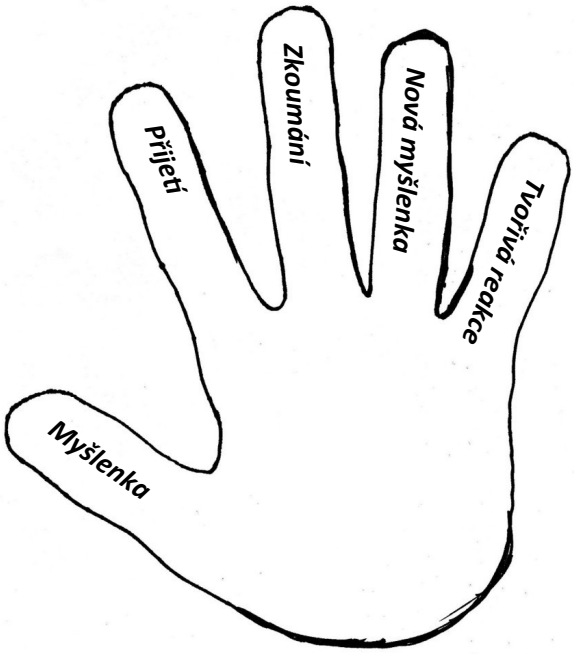
Cvičení s myšlenkami



1) Myšlenka
Jaká myšlenka mi dělá problém?
Jaká myšlenka mi zaměstnává pozornost?
Jaká myšlenka by se hodila k tomu, co cítím?
2) Přijetí
Co mohu teď přijmout tak, jak to právě je?
Možná to bude celá situace, možná kousek něčeho …
3) Zkoumání
Je tato myšlenka životodárná?
Je užitečná nebo ne?
Je stoprocentně pravdivá a ověřená?
Je něčím zkreslená nebo zveličená?
Opomíjí tato myšlenka něco?
4) Nová myšlenka
Co jiného si mohu o situaci myslet?
Jak jinak se na situaci mohu dívat?
Jak můžu původní myšlenku změnit?
Co k ní můžu doplnit?
5) Tvořivá reakce
Jak tvořivě mohu na myšlenky/situaci reagovat?

Myšlenka: ……

Přijetí: ……

Zkoumání: ……

Nová myšlenka: ……

Tvořivá reakce: ……

Myšlenka: ……

Přijetí: ……

Zkoumání: ……

Nová myšlenka: ……

Tvořivá reakce: ……

Myšlenka: ……

Přijetí: ……

Zkoumání: ……

Nová myšlenka: ……

Tvořivá reakce: ……