

# Pracovní list / Deník myšlenek



<b>Situace</b> <i>Kdy? Kde? Kdo? Co se stalo?</i>	<b>Pocity</b> <i>Jednoslovné shrnutí</i> <i>Míra 0–100</i>	<b>Automatické myšlenky</b> <i>Co jste si mysleli těsně předtím,</i> <i>než se objevil nepříjemný pocit,</i> <i>a během jeho prožívání?</i>

# Pracovní list / Deník myšlenek a důkazů



<b>Situace</b> Kdy? Kde? Kdo? Co se stalo?	<b>Pocity</b> Jednoslovné shrnutí Míra 0–100	<b>Automatické myšlenky</b> Co jste si mysleli těsně předtím, než se objevil nepříjemný pocit, a během jeho prožívání?	<b>Důkazy pro</b>	<b>Důkazy proti</b> Zakroužkujte možné akční plány	<b>Vyvážené                      či alternativní                      myšlenky</b> Míra věrohodnosti 0–100	<b>Přehodnocení                      pocitů</b> 0–100

# Pracovní list / Vyhodnocení rizik



Obávaná událost: \_\_\_\_\_

Automatické myšlenky: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ohodnoťte svou úzkost na škále 0 až 100: \_\_\_\_\_

Ohodnoťte pravděpodobnost události od 0 do 100 procent: \_\_\_\_\_

Za předpokladu, že dojde na nejhorší:

Předvídejte nejhorší možné důsledky: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Možné myšlenky, které to pomohou zvládnout: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Možné činy, které to pomohou zvládnout: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Revidovaná předpověď důsledků: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alternativní výsledky: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Znovu ohodnoťte svou úzkost na škále 0 až 100: \_\_\_\_\_

Znovu ohodnoťte pravděpodobnost události od 0 do 100 procent: \_\_\_\_\_

# Pracovní list / Sallyino vyhodnocení rizik



Obávaná událost: Propadnu u ústní zkoušky

Automatické myšlenky: Nezvládnou to.

Začnu koktat a mluvit hlouposti.

Ohodnoťte svou úzkost na škále 0 až 100: 95

Ohodnoťte pravděpodobnost události od 0 do 100 procent: 90

Za předpokladu, že dojde na nejhorší:

Předvídejte nejhorší možné důsledky: Neuspěju.

Celé moje studium bude nadarmo.

Možné myšlenky, které to pomohou zvládnout: Hodně lidí nezvládnou zkoušky napoprvé.

Můžu jít ke zkoušce znovu.

Možné činy, které to pomohou zvládnout: Víc studovat.

Najmout si kouče na zvládnání ústních zkoušek a trénovat s ním. Zkusit to znova.

Revidovaná předpověď důsledků: Nebude to nenapravitelný neúspěch.

Jenom mi to potrvá trochu déle.

Alternativní výsledky: Možná to zvládnou dobře a zkoušku udělám skvěle.

Možná budu koktat a zajíkat se, ale stejně prolezu. Možná neuspěju a budu

muset ke zkoušce znovu, a potom projdu. Možná uspěju až napotřetí.

Znovu ohodnoťte svou úzkost na škále 0 až 100: 40

Znovu ohodnoťte pravděpodobnost události od 0 do 100 procent: 30

# Pracovní list / Týdenní přehled aktivit



	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00–6.00							