



BLUDNÝ KRUH

Situace | *Co se stalo - objektivně pozorovatelná událost (kde, kdy, s kým, jak)*

Myšlenky & představy

Emoce / Nálada (jak silné?)

Tělesné reakce / Fyzické projevy (čeho v těle jsem si všiml)

Pozorovatelné chování (Co jsem v tu chvíli dělal, co by viděli ostatní? Co by zachytila kamera?)

Pozitivní důsledky (krátkodobé, dlouhodobé)

Negativní důsledky (krátkodobé, dlouhodobé)

