



Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme

Pracovní list 5.5b. Zvažte, zda je vyhýbavé a zabezpečující chování opravdu potřeba

Chtěl bych na zkoušku zcela přestat dělat nebo omezit toto chování (např. přestat nosit tmavé sluneční brýle, když nesvítí slunce; chodit častěji mimo domov):

Čeho se bojím, že by se mohlo stát, když přestanu provádět své zabezpečující chování? Co nejhoršího by se mohlo stát?

Pro (Jaké výhody mi přinese, když omezím zabezpečující chování?)

Proti (Jaké nevýhody mi přinese, když omezím zabezpečující chování?)

Po vyzkoušení: Stalo se to, čeho jsem se bál/a? Pokud ne, jak si to vysvětlím? Jaké závěr z toho mohu vyvodit?