



Terapeutická lekce 7: Jak se vcítit do druhého

Pracovní list 7.2 Dopad vnějších faktorů na psychický stav a na myšlení

Faktory	Vliv? Začnu být více agresivní, smutný, nervózní, veselý apod.? Jiné možné reakce...? (např. „Když se dost nevyspím, jsem další den často více podrážděný nebo nervózní“).
Stres	
Alkohol	
Drogy	
Počasí/sluneční světlo	
Léky	
Nedostatek spánku	
Jiné	