|  |  |
| --- | --- |
|  | **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? |