

**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 |  |

Pracovní list terapeutické lekce 7: Jak se vcítit do druhého