

Tab. 4.1 Záznamový arch předpovědí a preventivních opatření

Záznamový arch předpovědí a preventivních opatření				
Datum/Čas	Situace Co jste dělali, když jste pocítli úzkost?	Emoce a tělesné projevy (např. úzkost, panika, napětí, zrychlený tep) Hodnocení intenzity: 0–100	Úzkostné předpovědi Co přesně vám běželo hlavou, když jste pocítli úzkost? (např. slovně vyjádřené myšlenky, obrazy) Hodnocení vnímané míry pravdivosti: 0–100 %	Preventivní opatření Co jste udělali, abyste zabránili naplnění předpovědí? (např. vyhýbání se situaci, zabezpečovací chování)

Tab. 4.1 Záznamový arch předpovědí a preventivních opatření

Záznamový arch předpovědí a preventivních opatření				
Datum/Čas	Situace Co jste dělali, když jste pocítli úzkost?	Emoce a tělesné projevy (např. úzkost, panika, napětí, zrychlený tep) Hodnocení intenzity: 0–100	Úzkostné předpovědi Co přesně vám běželo hlavou, když jste pocítli úzkost? (např. slovně vyjádřené myšlenky, obrazy) Hodnocení vnímané míry pravdivosti: 0–100 %	Preventivní opatření Co jste udělali, abyste zabránili naplnění předpovědí? (např. vyhýbání se situaci, zabezpečovací chování)

Tab. 4.3 Záznamový arch k ověřování úzkostných předpovědí

Záznamový arch k ověřování úzkostných předpovědí					
Datum/ /Čas	Situace	Emoce a tělesné projevy Hodnocení intenzity: 0–100	Úzkostné předpovědi Hodnocení vní- mané míry pravdi- vosti: 0–100 %	Alternativní pohled Pomocí klíčových otázek najděte jiný náhled na situaci. Hodnocení míry úlevy: 0–100 %	Experiment 1. Co jste udělali místo svých obvyklých preventivních opatření? 2. Jaký byl výsledek?

Tab. 5.1 Sledování sebekritických myšlenek

Sledování sebekritických myšlenek				
Datum/Čas	Situace Co jste dělali, když jste ze sebe začali mít špatný pocit.	Emoce a tělesné projevy (např. smutek, zlost, vina) Hodnocení intenzity: 0–100	Sebekritické myšlenky Co přesně vám běželo hlavou, když jste ze sebe začali mít špatný pocit? (např. myšlenky vyjádřené slovy, obrazy, úmysly) Hodnocení vnímané míry pravdivosti: 0–100%	Sebepodrávající chování Co jste udělali v důsledku sebekritických myšlenek?

Tab. 5.1 Sledování sebekritických myšlenek

Sledování sebekritických myšlenek				
Datum/Čas	Situace Co jste dělali, když jste ze sebe začali mít špatný pocit.	Emoce a tělesné projevy (např. smutek, zlost, vina) Hodnocení intenzity: 0–100	Sebekritické myšlenky Co přesně vám běželo hlavou, když jste ze sebe začali mít špatný pocit? (např. myšlenky vyjádřené slovy, obrazy, úmysly) Hodnocení vnímané míry pravdivosti: 0–100%	Sebepodrývající chování Co jste udělali v důsledku sebekritických myšlenek?

Tab. 5.1 Sledování sebekritických myšlenek

Sledování sebekritických myšlenek				
Datum/Čas	Situace Co jste dělali, když jste ze sebe začali mít špatný pocit.	Emoce a tělesné projevy (např. smutek, zlost, vina) Hodnocení intenzity: 0–100	Sebekritické myšlenky Co přesně vám běželo hlavou, když jste ze sebe začali mít špatný pocit? (např. myšlenky vyjádřené slovy, obrazy, úmysly) Hodnocení vnímané míry pravdivosti: 0–100%	Sebepodrávající chování Co jste udělali v důsledku sebekritických myšlenek?

Tab. 5.3 Překonávání sebekritických myšlenek

Překonávání sebekritických myšlenek					
Datum/ Čas	Situace	Emoce a tělesné projevy Hodnocení intenzity: 0–100	Sebekritické myšlenky Hodnocení vní- mané míry pravdi- vosti: 0–100 %	Alternativní pohledy Pomocí klíčových otázek najděte jiný náhled na sebe. Hodnocení míry pravdivosti každého z nich: 0–100 %	Výsledek 1. Místo sebekritických myšlenek jste našli alternativní pohledy. Jak se teď cítíte? Hodnocení: 0–100 2. Nakolik jste nyní přesvědčeni o pravdivosti sebekritických myšlenek? Hodnocení: 0–100 % 3. Co můžete udělat (akční plán, experimenty)?

Tab. 6.2 Záznamník denní aktivity

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
D O P O L E D N E	6-7							
	7-8							
	8-9							
	9-10							
	10-11							
	11-12							
	12-13							
	13-14							
O D P O L E D N E	14-15							
	15-16							
	16-17							

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
V E Č E R	17–18							
	18–19							
	19–20							
	20–21							
	21–22							
	22–23							
	23–24							

Vyhodnocení (Čeho jste si při posuzování svého dne všimli? Co bylo ve vašem případě účinné? Co nezabralo? Co byste rádi změnili?)

Po:

Út:

St:

Čt:

Pá:

So:

Ne: