TAHÁK - PROBLÉM V RÁMCI VZTAHU pro práci se sebou

Událost příčinná

1. Kdy jsem …….. zažil/a poprvé?
   Kdy to bylo?
2. Jak dlouho ta událost trvala?
3. Jdu na začátek té události.
4. Kde jsem?
5. Procházím událost od začátku do konce. PŘÍTOMNÝ ČAS!!
   Je tam dál ještě něco nepříjemného?
6. Měl/a jsem tam nějaké nepříjemné pocity?
   Co tam bylo pro mě **TO NEJHORŠÍ**? NEGATIVNÍ PROGRAM - MYŠLENKA
7. Čistíme **TO NEJHORŠÍ** a všechny ostatní zapsané negace.

KOPR

5. Procházím událost od začátku do konce.
6. Měl/a jsem tam nějaké nepříjemné pocity? (Emoce, tělesné.)
   Co tam bylo pro tebe **TO NEJHORŠÍ**?