

Cvičení „Obavy versus fakta“

1. Vyberte si situaci, ve které jste se v minulosti strachovali, nebo z níž máte obavy v současnosti.
2. Detailně popište, čeho jste se báli – všechny katastrofické scénáře a důsledky, které vás napadaly.
3. Když situace pomine, detailně popište, co se ve skutečnosti stalo – fakta.
4. Teď porovnejte svou předpověď s tím, co se doopravdy odehrálo. Je pravděpodobné, že se vaše předpověď bude od reality výrazně lišit.

Zkuste tento postup použít na několik takových situací.

5. Nakonec si položte otázku: „Když jsou moje obavy nerealistické, jak mi mohou pomáhat?“

Můžete použít následující tabulku.

Obavy versus fakta	
1. V jaké situaci jste měli (máte) obavy?	
2. Co jste si mysleli (myslíte), že se stane? (Napište všechno, co se vám honilo hlavou – katastrofické scénáře a co všechno se mohlo stát)	
3. Co se ve skutečnosti stalo? (Fakticky popište, co se stalo)	
4. Porovnejte to, co se opravdu stalo, s tím, čeho jste se obávali	
5. Jaký závěr z toho můžete vyvodit? Co jste se z toho naučili?	