

Popište situaci, která vyvolá automatickou reakci. Co se pak stane, když fungujete na autopilota? Jak byste v takové situaci mohli použít BRZDU? Do každého kroku BRZDY vlastními slovy vepište, co byste udělali či vnímali.

| SITUACE                            |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| ↓ AUTOPILOT ↓                      | <b>Brzdi!</b>              |
| 1. myšlenky<br>pocity<br>jednání : | <b>Roz-vhled!</b>          |
| 2. myšlenky<br>pocity<br>jednání : | tělo<br>pocity<br>mysl :   |
| 3. myšlenky<br>pocity<br>jednání : | <b>Zakotvi se!</b>         |
| 4. myšlenky<br>pocity<br>jednání : | <b>Doširoka se otevři!</b> |
| 5. myšlenky<br>pocity<br>jednání : | tělo<br>pocity<br>mysl :   |
|                                    | <b>Akce!</b>               |