

Zamyslete se nad *spouštěčem*, který přináší nutkání či bažení po alkoholu či drogách. 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.

⚡ PRIMÁRNÍ SPOUŠTĚČ	
↓ AUTOPILOT ↓	<b>Brzdi!</b>
1. myšlenky pocity jednání	<b>Roz-vhled!</b> tělo pocity mysl
2. myšlenky pocity jednání	<b>Zakotvi se!</b>
3. myšlenky pocity jednání	<b>Doširoka se otevři!</b> tělo pocity mysl
4. myšlenky pocity jednání	<b>Akce!</b>
5. myšlenky pocity jednání	