

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 ↓	Brzdi!
1. myšlenky pocity jednání :	Roz-vhled!
2. myšlenky pocity jednání :	tělo pocity mysl :
3. myšlenky pocity jednání :	Zakotvi se!
4. myšlenky pocity jednání :	Doširoka se otevři!
5. myšlenky pocity jednání :	tělo pocity mysl :
	Akce!