

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