

Obsah

Obecné dovednosti: orientace a analýza chování 23

Obecné návody

» **NÁVODY pro orientaci**

Obecný návod 1: Cíle nácviku dovedností (Obecný pracovní list 1)	27
Obecný návod 1a: Možnosti řešení jakéhokoli problému	28
Obecný návod 2: Přehled: Úvod k nácviku dovedností	29
Obecný návod 3: Zásady nácviku dovedností	30
Obecný návod 4: Předpoklady k nácviku dovedností	31
Obecný návod 5: Biosociální teorie	33

» **NÁVODY pro analýzu chování**

Obecný návod 6: Přehled: Analýza chování (Obecné pracovní listy 2, 3)	37
Obecný návod 7: Řetězová analýza (Obecné pracovní listy 2, 2a)	38
Obecný návod 7a: Řetězová analýza, krok za krokem (Obecné pracovní listy 2, 2a)	39
Obecný návod 8: Analýza chybějících článků (Obecný pracovní list 3)	41

Obecné pracovní listy

» **PRACOVNÍ LIST pro orientaci**

Obecný pracovní list 1: PRO a PROTI používání dovedností (Obecný návod 1)	45
---	----

» **PRACOVNÍ LISTY pro analýzu chování**

Obecný pracovní list 2: Řetězová analýza problémového chování (Obecné návody 7, 7a)	49
Obecný pracovní list 2A: Příklad: Řetězová analýza problémového chování (Obecné návody 7, 7a)	53
Obecný pracovní list 3: Analýza chybějících článků (Obecný návod 8)	56

Dovednosti všímavosti 57

Návody všímavosti

» **NÁVODY pro cíle a definice**

Návod všímavosti 1: Cíle praxe všímavosti (Návod všímavosti 1)	63
Návod všímavosti 1a: Definice všímavosti	64

» NÁVODY pro základní dovednosti všímavosti

Návod všímavosti 2: Přehled: Základní dovednosti všímavosti (Pracovní listy všímavosti 2–2c, 3)	67
Návod všímavosti 3: Moudrá mysl: Stav mysli (Pracovní list všímavosti 3)	68
Návod všímavosti 3a: Nápady pro praxi moudré mysli (Pracovní list pro všímavost 3)	69
Návod všímavosti 4: Převzít kontrolu nad svou myslí: dovednosti CO (Pracovní listy všímavosti 2–2c; 4–4b)	71
Návod všímavosti 4a: Nápady pro praxi pozorování (Pracovní listy všímavosti 2–2c; 4–4b)	72
Návod všímavosti 4b: Nápady, jak praktikovat popisování (Pracovní listy všímavosti 2–2c; 4–4b)	76
Návod všímavosti 4c: Nápady, jak praktikovat participaci (Pracovní listy všímavosti 2–2c; 4–4b)	77
Návod všímavosti 5: Převzít kontrolu nad svou myslí: dovednosti JAK (Pracovní listy všímavosti 2–2c; 5–5c)	78
Návod všímavosti 5a: Nápady, jak praktikovat dovednost bez hodnocení (Pracovní listy pro všímavost 2–2c; 5–5c)	79
Návod všímavosti 5b: Nápady, jak praktikovat dovednost jednomyslně (Pracovní listy pro všímavost 2–2c; 5–5c)	80
Návod všímavosti 5c: Nápady, jak praktikovat dovednost efektivně (Pracovní listy pro všímavost 2–2c; 5–5c)	81

» NÁVODY na jiné pohledy na dovednosti všímavosti

Návod všímavosti 6: Přehled: Jiné pohledy na všímavost (Pracovní listy všímavosti 6–10b)	85
Návod všímavosti 7: Cíle praxe všímavosti: duchovní pohled (Pracovní list všímavosti 1)	86
Návod všímavosti 7a: Moudrá mysl z duchovní perspektivy	87
Návod všímavosti 8: Praxe milující laskavosti k posílení lásky a soucítění (Pracovní list všímavosti 6)	88
Návod všímavosti 9: Dovedné nástroje: vyvažování jednajících a prožívajících mysli (Pracovní listy všímavosti 7–9)	89
Návod všímavosti 9a: Nápady k praxi rovnováhy mezi jednajících a prožívajících myslí (Pracovní listy všímavosti 7–9)	90
Návod všímavosti 10: Kráčet střední cestou: vyvažování protikladů (Pracovní listy všímavosti 10, 10a, 10b)	92

Pracovní listy všímavosti

» PRACOVNÍ LISTY pro základní dovednosti všímavosti

Pracovní list všímavosti 1: Pro a proti praxe všímavosti (Návody všímavosti 1, 7)	95
Pracovní list všímavosti 2: Praxe základních dovedností všímavosti (Návody všímavosti 2–5c)	96
Pracovní list všímavosti 2a: Praxe základních dovedností všímavosti (Návody všímavosti 2–5c)	97
Pracovní list všímavosti 2b: Praxe základních dovedností všímavosti (Návody všímavosti 2–5c)	98

Pracovní list všímavosti 2c: Kalendář základních dovedností všímavosti (Návody všímavosti 2–5c)	99
Pracovní list všímavosti 3: Praxe moudré mysli (Návody pro všímavost 3, 3a)	101
Pracovní list všímavosti 4: Dovednosti všímavosti CO: pozorování, popisování, participace (Návody pro všímavost 4–4c)	102
Pracovní list všímavosti 4a: Kontrolní seznam pozorování, popisování a participace (Návody všímavosti 4–4c)	103
Pracovní list všímavosti 4b: Kalendář pozorování, popisování a participace (Návody všímavosti 4–4c)	104
Pracovní list všímavosti 5: Dovednosti JAK spojené s všímavostí: bez hodnocení, jednomyslnost, efektivně (Návody všímavosti 5–5c)	106
Pracovní list všímavosti 5a: Kontrolní seznam: bez hodnocení, jednomyslně, efektivně (Návody všímavosti 5–5c)	107
Pracovní list všímavosti 5b: Kalendář: bez hodnocení, jednomyslně, efektivně (Návody pro všímavost 5–5c)	108
Pracovní list všímavosti 5c: Kalendář: bez hodnocení (Návody všímavosti 5–5c)	110
» PRACOVNÍ LISTY pro další pohledy na dovednosti všímavosti	
Pracovní list všímavosti 6: Milující laskavost (Návod všímavosti 8)	115
Pracovní list všímavosti 7: Jak najít rovnováhu mezi prožívající a jednající myslí (Návody všímavosti 9, 9a)	116
Pracovní list všímavosti 7a: Kalendář všímavého bytí a jednání (Návody všímavosti 9, 9a)	117
Pracovní list všímavosti 8: Kalendář všímavosti k příjemným událostem (Návody všímavosti 9, 9a)	119
Pracovní list všímavosti 9: Kalendář všímavosti k nepříjemným událostem (Návody všímavosti 9, 9a)	121
Pracovní list všímavosti 10: Kráčet střední cestou k moudré mysli (Návody všímavosti 3, 10)	123
Pracovní list všímavosti 10a: Analýza sama sebe při kráčení střední cestou (Návod pro všímavost 10)	124
Pracovní list všímavosti 10b: Kalendář střední cesty (Návod všímavosti 10)	125

Dovednosti vztahové efektivity 127

Návody pro vztahovou efektivitu

» NÁVODY k cílům vztahové efektivity a faktorům bránícím v jejich dosažení	
Návod 1 zaměřený na vztahovou efektivitu: Cíle vztahové efektivity (Pracovní list 1 zaměřený na vztahovou efektivitu)	133
Návod 2 zaměřený na vztahovou efektivitu: Faktory stojící v cestě vztahové efektivitě	134
Návod 2a zaměřený na vztahovou efektivitu: Mýty stojící v cestě vztahové efektivitě (Pracovní list 2 zaměřený na vztahovou efektivitu)	135
» NÁVODY, jak dovedně dosáhnout cílů	
Návod 3 zaměřený na vztahovou efektivitu: Přehled: Dovedně dosahování cílů	139
Návod 4 zaměřený na vztahovou efektivitu: Vyjasnění cílů v mezilidských situacích (Pracovní list 3 zaměřený na vztahovou efektivitu)	140

Návod 5 zaměřený na vztahovou efektivitu: Postup pro efektivitu v dosahování cílů: Jak získat to, co chcete (Pracovní listy 4 a 5 zaměřené na efektivitu v mezilidských vztazích)	141
Návod 5a zaměřený na vztahovou efektivitu: Uplatňování dovednosti PSANIČKo při obtížné interakci	143
Návod 6 zaměřený na vztahovou efektivitu: Postup pro efektivní udržení vztahu: Jak udržet vztah (Pracovní listy 4 a 5 zaměřené na vztahovou efektivitu)	144
Návod 6a zaměřený na vztahovou efektivitu: Úrovně validace	145
Návod 7 zaměřený na vztahovou efektivitu: Postup pro zachování sebeúcty: mějte úctu sami k sobě (Pracovní listy 4 a 5 zaměřené na vztahovou efektivitu)	146
Návod 8 zaměřený na vztahovou efektivitu: Vyhodnocení možností, zda a jak důrazně někoho o něco požádat nebo odmítnout (Pracovní list 6 zaměřený na vztahovou efektivitu)	147
Návod 9 zaměřený na vztahovou efektivitu: Odstraňování překážek: Když to, co děláte, nefunguje (Pracovní list 7 zaměřený na vztahovou efektivitu)	150
» NÁVODY, jak budovat vztahy a ukončovat destruktivní vztahy	
Návod 10 zaměřený na vztahovou efektivitu. Přehled: Jak budovat vztahy a ukončovat destruktivní vztahy	155
Návod 11 zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak najít a získat lidi, kteří vás budou mít rádi (Pracovní list 8 zaměřený na vztahovou efektivitu)	156
Návod 11a zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak najít a získat lidi, kteří vás budou mít rádi	158
Návod 12 zaměřený na vztahovou efektivitu: Všímavost vůči druhým (Pracovní list 9 zaměřený na vztahovou efektivitu)	159
Návod 12a zaměřený na vztahovou efektivitu: Rozpoznání všímavosti vůči druhým	160
Návod 13 zaměřený na vztahovou efektivitu: Ukončení vztahů (Pracovní list 10 zaměřený na vztahovou efektivitu)	161
Návod 13a zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak ukončovat vztahy	162
» NÁVODY, jak kráčet střední cestou	
Návod 14 zaměřený na vztahovou efektivitu: Přehled: Kráčet střední cestou (Pracovní listy 11–15 zaměřené na vztahovou efektivitu)	165
Návod 15 zaměřený na vztahovou efektivitu: Dialektika (Pracovní listy 11, 11a, 11b zaměřené na vztahovou efektivitu)	166
Návod 16 zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak myslet a jednat dialekticky (Pracovní listy 11, 11a, 11b zaměřené na vztahovou efektivitu)	167
Návod 16a zaměřený na vztahovou efektivitu: Příklady protikladů, které mohou platit zároveň	168
Návod 16b zaměřený na vztahovou efektivitu: Důležité protiklady k vyvážení	169
Návod 16c zaměřený na vztahovou efektivitu: Rozpoznání dialektiky	170
Návod 17 zaměřený na vztahovou efektivitu: Validace (Pracovní list 12 zaměřený na vztahovou efektivitu)	171
Návod 18 zaměřený na vztahovou efektivitu: Průvodce validací: Jak na to (Pracovní list 12 zaměřený na vztahovou efektivitu)	172
Návod 18a zaměřený na vztahovou efektivitu: Rozeznání validace	173
Návod 19 zaměřený na vztahovou efektivitu: Zotavení se z devalvace (Pracovní list 13 zaměřený na vztahovou efektivitu)	174
Návod 19a zaměřený na vztahovou efektivitu: Rozpoznání sebevalidace	176

Návod 20 zaměřený na vztahovou efektivitu: Strategie pro zvýšení pravděpodobnosti žádoucího chování (Pracovní list 14 zaměřený na vztahovou efektivitu)	177
Návod 21 zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak omezit nebo zastavit nežádoucí chování (Pracovní list 15 zaměřený na vztahovou efektivitu)	178
Návod 22 zaměřený na vztahovou efektivitu: Rady, jak účinně používat strategie vedoucí ke změně chování (Pracovní listy 14, 15 zaměřené na vztahovou efektivitu)	179
Návod 22a zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak rozpoznat efektivní strategie vedoucí ke změně chování	180

Pracovní listy zaměřené na vztahovou efektivitu

» **PRACOVNÍ LISTY zaměřené na cíle a rušivé faktory**

Pracovní list 1 zaměřený na vztahovou efektivitu: Pro a proti používání dovedností podporujících efektivitu v mezilidských vztazích (Návod 1 zaměřený na vztahovou efektivitu)	183
Pracovní list 2 zaměřený na vztahovou efektivitu: Zpochybnění mýtů stojících v cestě dosažení cílů (Návod 2a zaměřený na vztahovou efektivitu)	184

» **PRACOVNÍ LISTY pro dovedné dosahování cílů**

Pracovní list 3 zaměřený na vztahovou efektivitu: Vyjasnění si priorit v mezilidských situacích (Návod 4 zaměřený na vztahovou efektivitu)	189
Pracovní list 4 zaměřený na vztahovou efektivitu: Vypracovat scénář efektivitu v mezilidských vztazích (Návody 5, 6, 7 zaměřené na vztahovou efektivitu)	190
Pracovní list 5 zaměřený na vztahovou efektivitu: Sledování využívání dovedností zaměřených na vztahovou efektivitu (Návody 5, 6, 7 zaměřené na vztahovou efektivitu)	191
Pracovní list 6 zaměřený na vztahovou efektivitu: Korunová hra: Přijít na to, jak důrazně o něco žádat nebo něco odmítat (Návod 8 zaměřený na vztahovou efektivitu)	192
Pracovní list 7 zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak odstraňovat překážky související s efektivitou v mezilidských vztazích (Návod 9 zaměřený na vztahovou efektivitu)	194

» **PRACOVNÍ LISTY zaměřené na rozvíjení vztahů a ukončení destruktivních vztahů**

Pracovní list 8 zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak najít a získat lidi, kteří vás budou mít rádi (Návod 11 zaměřený na vztahovou efektivitu)	199
Pracovní list 9 zaměřený na vztahovou efektivitu: Všímavost vůči druhým (Návod 12 zaměřený na vztahovou efektivitu)	200
Pracovní list 10 zaměřený na vztahovou efektivitu: Ukončení vztahů (Návod 13 zaměřený na vztahovou efektivitu)	201

» **PRACOVNÍ LISTY zaměřené na to, jak kráčet střední cestou**

Pracovní list 11 zaměřený na vztahovou efektivitu: (Návody 15 a 16 zaměřené na vztahovou efektivitu)	205
Pracovní list 11a zaměřený na vztahovou efektivitu: Dialektika: Jak myslet a jednat dialekticky (Návody 15 a 16 zaměřené na vztahovou efektivitu)	206
Pracovní list 11b zaměřený na vztahovou efektivitu: Jak si všimnout, pokud nejsme dialektičtí (Návody 15 a 16 zaměřené na vztahovou efektivitu)	207
Pracovní list 12 zaměřený na vztahovou efektivitu: Validace druhých lidí (Návody 17 a 18 zaměřené na vztahovou efektivitu)	208

Pracovní list 13 zaměřený na vztahovou efektivitu: Sebevalidace a sebeúcta (Návod 19 zaměřený na vztahovou efektivitu)	209
Pracovní list 14 zaměřený na vztahovou efektivitu: Změna chování prostřednictvím posílení (Návody 20, 22 zaměřené na vztahovou efektivitu)	210
Pracovní list 15 zaměřený na vztahovou efektivitu: Změna chování prostřednictvím vyhasínání nebo trestu (Návody 21, 22 zaměřené na vztahovou efektivitu)	211

Dovednosti zaměřené na emoční regulaci 213

» **NÁVODY zaměřené na emoční regulaci**

Návod 1 zaměřený na emoční regulaci Cíle emoční regulace (Pracovní list 1 zaměřený na emoční regulaci)	221
--	-----

» **NÁVODY, jak porozumět emocím a pojmenovat je**

Návod 2 zaměřený na emoční regulaci: Přehled: Porozumět emocím a pojmenovat je (Pracovní listy 2–4a zaměřené na emoční regulaci)	225
Návod 3 zaměřený na emoční regulaci: Co pro vás emoce dělají (Pracovní listy 2–2c zaměřené na emoční regulaci)	226
Návod 4 zaměřený na emoční regulaci: Okolnosti, které přispívají k obtížné emoční regulaci (Pracovní list 3 zaměřený na emoční regulaci)	227
Návod 4a zaměřený na emoční regulaci: Mýty o emocích (Pracovní list 3 zaměřený na emoční regulaci,)	228
Návod 5 zaměřený na emoční regulaci: Model pro popis emocí (Pracovní listy 4, 4a zaměřené na emoční regulaci)	229
Návod 6 zaměřený na emoční regulaci: Jak popsat emoce (Pracovní listy 4, 4a zaměřené na emoční regulaci)	230

» **NÁVODY, jak změnit emoční reakci**

Návod 7 zaměřený na emoční regulaci: Přehled: Jak změnit emoční reakci (Pracovní listy 5–8 zaměřené na emoční regulaci)	243
Návod 8 zaměřený na emoční regulaci: Ověřování faktů (Pracovní list 5 zaměřený na emoční regulaci)	244
Návod 8a zaměřený na emoční regulaci: Příklady emocí, které odpovídají faktům (Pracovní list 5 zaměřený na emoční regulaci)	245
Návod 9 zaměřený na emoční regulaci: Opačná akce a řešení problémů: rozhodnutí, kterou dovednost použít (Pracovní list 6 zaměřený na emoční regulaci)	246
Návod 10 zaměřený na emoční regulaci: Opačná akce (Pracovní list 7 zaměřený na emoční regulaci)	247
Návod 11 zaměřený na emoční regulaci: Jak vymyslet opačnou akci (Pracovní list 7 zaměřený na emoční regulaci)	248
Návod 12 zaměřený na emoční regulaci: Řešení problémů (Pracovní list 8 zaměřený na emoční regulaci)	257
Návod 13 zaměřený na emoční regulaci: Přehled opačné akce a řešení problémů (Pracovní listy 6, 7, 8 zaměřené na emoční regulaci)	258

»	NÁVODY, jak snížit zranitelnost vůči emoční mysli	
	Návod 14 zaměřený na emoční regulaci: Přehled: Snižování zranitelnosti vůči emoční mysli – Budování života, který stojí za to žít (Pracovní listy 9–14b zaměřené na emoční regulaci)	263
	Návod 15 zaměřený na emoční regulaci: Akumulace příjemných prožitků: krátkodobě (Pracovní listy 9, 10, 13 zaměřené na emoční regulaci)	264
	Návod 16 zaměřený na emoční regulaci: Seznam příjemných událostí (Pracovní listy 9, 10, 13 zaměřené na emoční regulaci)	265
	Návod 17 zaměřený na emoční regulaci: Akumulace příjemných prožitků: dlouhodobě (Pracovní listy 9, 11–11b, 13 zaměřené na emoční regulaci)	268
	Návod 18 zaměřený na emoční regulaci: Seznam hodnot a priorit (Pracovní listy 10, 12, 13 zaměřené na emoční regulaci)	269
	Návod 19 zaměřený na emoční regulaci: Budování zdatnosti a cvičení zvládání situací s předstihem (Pracovní listy 12, 13 zaměřené na emoční regulaci)	272
	Návod 20 zaměřený na emoční regulaci: Prostřednictvím péče o tělo pečovat o svou mysl (Pracovní listy 9, 14 zaměřené na emoční regulaci)	273
	Návod 20a zaměřený na emoční regulaci: Protokol proti nočním můrám, krok za krokem (Pracovní list 14a zaměřený na emoční regulaci)	274
	Návod 20b zaměřený na emoční regulaci: Protokol spánkové hygieny (Pracovní list 14b zaměřený na emoční regulaci)	275
»	NÁVODY pro zvládání opravdu obtížných emocí	
	Návod 21 zaměřený na emoční regulaci: Přehled: Zvládání opravdu obtížných emocí (Pracovní listy 15, 16 zaměřené na emoční regulaci)	279
	Návod 22 zaměřený na emoční regulaci: Všímavost vůči aktuálním emocím: zbavit se emočního utrpení (Pracovní list 15 zaměřený na emoční regulaci)	280
	Návod 23 zaměřený na emoční regulaci: Zvládnout extrémní emoce	281
	Návod 24 zaměřený na emoční regulaci: Odstraňování překážek při emoční regulaci: když to, co děláte, nefunguje (Pracovní list 16 zaměřený na emoční regulaci)	282
	Návod 25 zaměřený na emoční regulaci: Posouzení dovedností potřebných k emoční regulaci	284
»	PRACOVNÍ LISTY pro emoční regulaci	
	Pracovní list 1 pro emoční regulaci: Pro a proti související se změnou emocí (Návod 1 pro emoční regulaci)	287
»	PRACOVNÍ LISTY pro pochopení a pojmenování emocí	
	Pracovní list 2 pro emoční regulaci: Zjistit, co pro mě dělají mé emoce (Návod 3 pro emoční regulaci)	291
	Pracovní list 2A pro emoční regulaci: Příklad: Zjistit, co pro mě dělají mé emoce (Návod 3 pro emoční regulaci)	292
	Pracovní list 2B pro emoční regulaci: Deník emocí (Návod 3 pro emoční regulaci)	293
	Pracovní list 2C pro emoční regulaci: Příklad: Deník emocí (Návod 3 pro emoční regulaci)	294
	Pracovní list 3 pro emoční regulaci: Mýty o emocích (Návod 4a pro emoční regulaci)	295
	Pracovní list 4 pro emoční regulaci: Pozorování a popis emocí (Návody 5, 6 pro emoční regulaci)	297

Pracovní list 4a pro emoční regulaci: Pozorování a popis emocí (Návody 5, 6 pro emoční regulaci)	298
» PRACOVNÍ LISTY pro změnu emočních reakcí	
Pracovní list 5 pro emoční regulaci: Ověřit fakta (Návody 8, 8a pro emoční regulaci)	301
Pracovní list 6 pro emoční regulaci: Zjistit, jak změnit nechtěné emoce (Návod 9 pro emoční regulaci)	303
Pracovní list 7 pro emoční regulaci: Opačná akce vedoucí ke změně emocí (Návody 10, 11 pro emoční regulaci)	304
Pracovní list 8 pro emoční regulaci: Řešením problémů ke změně emocí (Návod 12 pro emoční regulaci)	305
» PRACOVNÍ LISTY pro snížení zranitelnosti vůči emoční mysli	
Pracovní list 9 pro emoční regulaci: Kroky, jak snížit zranitelnost vůči emoční mysli (Návody 14–20 pro emoční regulaci)	309
Pracovní list 10 pro emoční regulaci: Deník příjemných událostí (Návody 15, 16 pro emoční regulaci)	311
Pracovní list 11 pro emoční regulaci: Od hodnot ke konkrétním postupným krokům (Návody 17, 18 pro emoční regulaci)	312
Pracovní list 11a pro emoční regulaci: Od hodnot ke konkrétním postupným krokům (Návody 17, 18 pro emoční regulaci)	315
Pracovní list 11b pro emoční regulaci: Deník každodenních činností souvisejících s hodnotami a prioritami (Návody 17, 18 pro emoční regulaci)	316
Pracovní list 12 pro emoční regulaci: Budování zdatnosti a zvládnání s předstihem (Návod 19 pro emoční regulaci)	317
Pracovní list 13 pro emoční regulaci: Den za dnem shromažďovat dovednosti ABC pro snižování zranitelnosti vůči emoční mysli (Návod 19 pro emoční regulaci)	318
Pracovní list 14 pro emoční regulaci: Praxe dovedností Praxe dovedností SPOKOjené tělo (Návod 20 pro emoční regulaci)	319
Pracovní list 14a pro emoční regulaci: Formuláře pro zpracování děsivých snů (soubor tří formulářů) (Návod 20a pro emoční regulaci)	320
Pracovní list 14b pro emoční regulaci: Návčik spánkové hygieny	323
» PRACOVNÍ LISTY pro zvládnání skutečně obtížných emocí	
Pracovní list 15 pro emoční regulaci: Všímavost vůči aktuálním emocím Návody 21, 22 pro zvládnání emocí)	327
Pracovní list 16 pro emoční regulaci: Dovednosti spojené s emoční regulací – odstraňování překážek Návod 24 pro emoční regulaci)	328
Dovednosti snášení tísně	329
» NÁVODY pro snášení tísně	
Návod 1 pro snášení tísně: Cíle snášení tísně	335

» NÁVODY pro dovednosti pro přežití krize

Návod 2 pro snášení tísně: Přehled: Dovednosti pro přežití krize (Pracovní listy 1–7b pro snášení tísně)	339
Návod 3 pro snášení tísně: Kdy používat dovednosti pro přežití krize	340
Návod 4 pro snášení tísně: Dovednost STOP (Pracovní listy 2, 2a pro snášení tísně)	341
Návod 5 pro snášení tísně: PRO A PROTI (Pracovní listy 3, 3a pro snášení tísně)	342
Návod 6 pro snášení tísně: Dovednosti SIPS: změňte chemii svého těla. (Pracovní list 4 pro snášení tísně)	343
Návod 6a pro snášení tísně: Užítí studené vody, krok za krokem (Pracovní list 4 pro snášení tísně)	344
Návod 6b pro snášení tísně: Spojená svalová relaxace, krok za krokem (Pracovní list 4a pro snášení tísně)	345
Návod 6c pro snášení tísně: Efektivní přehodnocení a spojená svalová relaxace, krok za krokem (Pracovní list 4b pro snášení tísně)	346
Návod 7 pro snášení tísně: Odvedení pozornosti (Pracovní listy 5 až 5b pro snášení tísně)	347
Návod 8 pro snášení tísně: Sebezklidnění (Pracovní listy 6 až 6b pro snášení tísně)	348
Návod 8a pro snášení tísně: Meditace procházení těla (body scan), krok za krokem (Pracovní list 6c pro snášení tísně)	349
Návod 9 pro snášení tísně: Zlepšení daného okamžiku (Pracovní listy 7, 7a, 7b pro snášení tísně)	350
Návod 9a pro snášení tísně: Všímavost ke smyslům, krok za krokem	351

» NÁVODY pro dovednosti pro přijetí reality

Návod 10 pro snášení tísně: Přehled: dovednosti pro přijetí reality (Pracovní listy 8–12a pro snášení tísně)	355
Návod 11 pro snášení tísně: Radikální přijetí (Pracovní listy 8–9a pro snášení tísně)	356
Návod 11a pro snášení tísně: Radikální přijetí: rušivé faktory	357
Návod 11b pro snášení tísně: Praxe radikálního přijetí krok za krokem (Pracovní listy 9, 9a pro snášení tísně)	358
Návod 12 pro snášení tísně: Přesměrování mysli (Pracovní listy 8, 8a, 10 pro snášení tísně)	359
Návod 13 pro snášení tísně: Otevřenost (Pracovní listy 8, 8a, 10 pro snášení tísně)	360
Návod 14 pro snášení tísně: Nepatrný úsměv a otevřené ruce (Pracovní listy 8, 8a, 11 pro snášení tísně)	361
Návod 14a pro snášení tísně: Praxe nepatrného úsměvu a otevřených rukou (Pracovní list 10 pro snášení tísně)	362
Návod 15 pro snášení tísně: Praxe všímavosti vůči aktuálním myšlenkám (Pracovní listy 8, 8a, 12 pro snášení tísně)	364
Návod 15a pro snášení tísně: Praxe všímavosti vůči myšlenkám (Pracovní listy 8, 8a, 12 pro snášení tísně)	365

» NÁVODY k dovednostem pro situaci, kdy je zdrojem krize závislost

Návod 16 pro snášení tísně: Přehled: Když je zdrojem krize závislost (Pracovní listy 13–18 pro snášení tísně)	369
Návod 16a pro snášení tísně: Běžné závislosti	370
Návod 17 pro snášení tísně: Dialektická abstinence (Pracovní list 14 pro snášení tísně)	371

Návod 17a pro snášení tísně: Plánování dialektické abstinence (Pracovní list 14 pro snášení tísně)	372
Návod 18 pro snášení tísně: Čistá mysl (Pracovní list 15 pro snášení tísně)	373
Návod 18a pro snášení tísně: Vzorce chování typické pro závislou mysl a lehkomyšlnou mysl (Pracovní list 16 pro snášení tísně)	374
Návod 19 pro snášení tísně: Posílení prostředím (Pracovní list 16 pro snášení tísně)	375
Návod 20 pro snášení tísně: Spálení mostů a budování nových (Pracovní list 17 pro snášení tísně)	376
Návod 21 pro snášení tísně: Alternativní vzpoura a adaptivní popření (Pracovní list 18 pro snášení tísně)	377

Pracovní listy pro snášení tísně

» PRACOVNÍ LISTY pro dovednosti pro přežití krize

Pracovní list 1 pro snášení tísně: Dovednosti pro přežití krize (Návody 2–9a pro snášení tísně)	381
Pracovní list 1a pro snášení tísně: Dovednosti pro přežití krize (Návody 2–9a pro snášení tísně)	382
Pracovní list 1b pro snášení tísně: Dovednosti pro přežití krize (Návody 2–9a pro snášení tísně)	383
Pracovní list 2 pro snášení tísně: Praxe dovednosti STOP (Návod 4 pro snášení tísně)	384
Pracovní list 2A pro snášení tísně: Praxe dovednosti STOP (Návod 4 pro snášení tísně)	385
Pracovní list 3 pro snášení tísně: Vyhovět v krizi nutkání, pro a proti (Návod 5 pro snášení tísně)	386
Pracovní list 3a pro snášení tísně: Vyhovět v krizi nutkání, pro a proti (Návod 5 pro snášení tísně)	387
Pracovní list 4 pro snášení tísně: Změňte chemii svého těla pomocí dovedností SIPS (Návody 6, 6a, 6b pro snášení tísně)	388
Pracovní list 4a pro snášení tísně: Spojená svalová relaxace (Návod 6b pro snášení tísně)	389
Pracovní list 4b pro snášení tísně: Efektivní přehodnocení a spojená relaxace (Návod 6c pro snášení tísně)	390
Pracovní list 5 pro snášení tísně: Moudrou myslí UZNÁVÁM rozptýlení (Návod 7 pro snášení tísně)	391
Pracovní list 5a pro snášení tísně: Moudrou myslí UZNÁVÁM rozptýlení (Návod 7 pro snášení tísně)	392
Pracovní list 5b pro snášení tísně: Moudrou myslí UZNÁVÁM rozptýlení (Návod 7 pro snášení tísně)	393
Pracovní list 6 pro snášení tísně: Sebezklidnění (Návod 8 pro snášení tísně)	394
Pracovní list 6a pro snášení tísně: Sebezklidnění (Návod 8 pro snášení tísně)	395
Pracovní list 6b pro snášení tísně: Sebezklidnění (Návod 8 pro snášení tísně)	396
Pracovní list 6c pro snášení tísně: Meditace procházení těla (body scan), krok za krokem (Návod 8a pro snášení tísně)	397
Pracovní list 7 pro snášení tísně: PODPORA (Návod 9 pro snášení tísně)	398
Pracovní list 7a pro snášení tísně: PODPORA (Návod 9 pro snášení tísně)	399
Pracovní list 7b pro snášení tísně: PODPORA (Návod 9 pro snášení tísně)	400

» **PRACOVNÍ LISTY dovedností pro přijímání reality**

Pracovní list 8 pro snášení tísně: Dovednosti zaměřené na přijímání reality (Návody 10–15a pro snášení tísně)	403
Pracovní list 8a pro snášení tísně: Dovednosti přijímání reality (Návody 10–15a pro snášení tísně)	404
Pracovní list 8b pro snášení tísně: Dovednosti přijímání reality (Návody 10–15a pro snášení tísně)	405
Pracovní list 9 pro snášení tísně: Radikální přijetí (Návody 11, 11a, 11b pro snášení tísně)	406
Pracovní list 9a pro snášení tísně: Praxe radikálního přijetí (Návody 10, 11a, 11b pro snášení tísně)	407
Pracovní list 10 pro snášení tísně: (Návody 12, 13 pro snášení tísně)	408
Pracovní list 11 pro snášení tísně: Nepatrný úsměv a otevřené ruce (Návody 14, 14a pro snášení tísně)	409
Pracovní list 11a pro snášení tísně: Praxe nepatrného úsměvu a otevřených rukou (Návody 14, 14a pro snášení tísně)	410
Pracovní list 12 pro snášení tísně: Všímavost vůči aktuálním myšlenkám (Návody 15, 15a pro snášení tísně)	411
Pracovní list 12a pro snášení tísně: Praxe všímavosti vůči myšlenkám (Návody 15, 15a pro snášení tísně)	412

» **PRACOVNÍ LISTY pro situaci, kdy je zdrojem krize závislost**

Pracovní list 13 pro snášení tísně: Dovednosti pro situaci, kdy je zdrojem krize závislost (Návody 16–21 pro snášení tísně)	415
Pracovní list 14 pro snášení tísně: Plánování dialektické abstinence (Návod 17 pro snášení tísně)	416
Pracovní list 15 pro snášení tísně: Od lehkomyšlnosti k čisté mysli (Návod 18, 18a pro snášení tísně)	419
Pracovní list 16 pro snášení tísně: Posílení jiného než závislostního chování (Návod 19 pro snášení tísně)	420
Pracovní list 17 pro snášení tísně: Spálení mostů a budování nových (Návod 20 pro snášení tísně)	421
Pracovní list 18 pro snášení tísně: Alternativní vzpoura a adaptivní popření (Návod 21 pro snášení tísně)	422