

# Monitoring náročných situací

Pokuste se vybavit si situace, které jsou pro Vás nadměrně nepříjemné či náročné. Vyjmenujte zejména situace, ve kterých prožíváte neadekvátní stres či celkovou nepohodu,

Při popisu chování se zaměřte především na způsoby vyhýbání, zajišťování či předcházení náročným situacím. Co přesně děláte, abyste si od nepohody ulevili?

Situace a okolnosti, ve kterých prožívám nepohodu

Míra nepohody  
(1-10)

Chování (jak to teď řeším)