

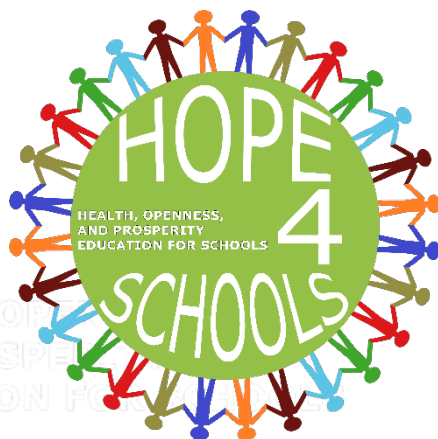


GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

# Zpružnění rigidních myšlenek



HEALTH, OPENNESS,  
AND PROSPERITY  
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

## PRAXE ZVLÁDÁNÍ STRESU - "ZPRUŽNĚNÍ RIGIDNÍCH MYŠLENEK"

Strnulé (uzavřené) myšlenky, které nás zaplavují ve stresových obdobích našeho života, nám brání reagovat pozitivním a užitečným způsobem. Některé rigidní myšlenky začínají:

Vždycky jsem....

- Nikdy nebudu....
- Musím/je nutné.....
- Nemám jinou možnost než....
- určitě.....
- Je správné/špatné.....
- Nikdo.....

Příklady:

- Vždycky selžu
- nikdy si nenajdu přátele
- Nemám jinou možnost než se vzdát

Napište své vlastní strnulé myšlenky na kousek papíru, přeložte ho a vložte do misky .

Flexibilní myšlenky nám naopak dávají čas na to, abychom se zamysleli nad svými reakcemi a dali si šanci reagovat vhodněji a efektivněji. Zkusme si tyto myšlenky trochu zpružnit: Pružné myšlenky začínají větami jako např:

- Někdy je to takhle, ale někdy.....
- Možná....
- Je to možné.....



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

- Ačkoli.....
- Až když....
- v minulosti..... ale nyní..
- V budoucnu budu....

Příklady:

Možná se mi to teď nepodaří, ale možná se mi to podaří příště.

- Ačkoli teď nemám nové přátele, jsem si jistý, že si brzy nové přátele najdu.

Vyberte si z klubíčka papír s pevnou myšlenkou, udělejte ji ohebnou a napište ji na druhou stranu. Nechte si pomoci od spolužáků.

| <b>Rigidní myšlenky</b>             | <b>Flexibilní myšlenky</b>   |
|-------------------------------------|--|
| Vždycky nakonec prohraju!           | Někdy prohrávám, někdy se mi daří. Takový je život.  |
| Nikdy mě neposlouchají!             | Někdy se stane, že mě lidé neposlouchají.  |
| Nemá smysl být zdvořilý!            | Někdy se vám za vaši laskavost nedostane odměny, ale někdy se to stane...                            |
| Nikdo mě nemá rád!                  | Někteří lidé nás mají rádi, někteří nás nemají rádi. Nikdo není oblíbený u všech.                    |
| Jsem úplně k ničemu                 | Možná se mi teď nedaří, ale v minulosti jsem měl úspěchy a dokážu najít způsob, jak to udělat znovu. |
| Všechno je pryč. Není žádná naděje! | I když se zdá, že je vše ztraceno a není naděje, je možné, že se časem věci změní.                   |
| Nemám žádnou cenu!                  | I když se cítím jako neúspěšný, pravděpodobně se mi podaří uspět v jiných oblastech.                 |
| Jsem bezcenný!                      | Někdy se mi věci nedaří, ale jindy uspěji.   |
| Budu navždy sám!                    | I když jsem teď samotář, v budoucnu se to může změnit.   |
| Ať udělám cokoliv                   | Když se budu hodně snažit, může se spousta věcí změnit.  |



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*