

# 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 jednající a prožívající mysli

(Pracovní listy všímavosti 7–9) . . . . . 89

**Návod všímavosti 9a:** Nápady k praxi rovnováhy mezi jednající a prožívající 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 praxi 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

<b>Pracovní list všímavosti 2c:</b> Kalendář základních dovedností všímavosti (Návody všímavosti 2–5c) . . . . .	99
<b>Pracovní list všímavosti 3:</b> Praxe moudré mysli (Návody pro všímavost 3, 3a) . . . . .	101
<b>Pracovní list všímavosti 4:</b> Dovednosti všímavosti CO: pozorování, popisování, participace (Návody pro všímavost 4–4c) . . . . .	102
<b>Pracovní list všímavosti 4a:</b> Kontrolní seznam pozorování, popisování a participace (Návody všímavosti 4–4c) . . . . .	103
<b>Pracovní list všímavosti 4b:</b> Kalendář pozorování, popisování a participace (Návody všímavosti 4–4c) . . . . .	104
<b>Pracovní list všímavosti 5:</b> Dovednosti JAK spojené s všímavostí: bez hodnocení, jednomyslnost, efektivně (Návody všímavosti 5–5c) . . . . .	106
<b>Pracovní list všímavosti 5a:</b> Kontrolní seznam: bez hodnocení, jednomyslně, efektivně (Návody všímavosti 5–5c) . . . . .	107
<b>Pracovní list všímavosti 5b:</b> Kalendář: bez hodnocení, jednomyslně, efektivně (Návody pro všímavost 5–5c) . . . . .	108
<b>Pracovní list všímavosti 5c:</b> Kalendář: bez hodnocení (Návody všímavosti 5–5c) . . . . .	110
<b>» PRACOVNÍ LISTY pro další pohledy na dovednosti všímavosti</b>	
<b>Pracovní list všímavosti 6:</b> Milující laskavost (Návod všímavosti 8) . . . . .	115
<b>Pracovní list všímavosti 7:</b> Jak najít rovnováhu mezi prožívající a jednající myslí (Návody všímavosti 9, 9a) . . . . .	116
<b>Pracovní list všímavosti 7a:</b> Kalendář všímavého bytí a jednání (Návody všímavosti 9, 9a) . . . . .	117
<b>Pracovní list všímavosti 8:</b> Kalendář všímavosti k příjemným událostem (Návody všímavosti 9, 9a) . . . . .	119
<b>Pracovní list všímavosti 9:</b> Kalendář všímavosti k nepříjemným událostem (Návody všímavosti 9, 9a) . . . . .	121
<b>Pracovní list všímavosti 10:</b> Kráčet střední cestou k moudré mysli (Návody všímavosti 3, 10) . . . . .	123
<b>Pracovní list všímavosti 10a:</b> Analýza sama sebe při kráčení střední cestou (Návod pro všímavost 10) . . . . .	124
<b>Pracovní list všímavosti 10b:</b> Kalendář střední cesty (Návod všímavosti 10) . . . . .	125
<b>Dovednosti vztahové efektivity . . . . .</b>	127

## Návody pro vztahovou efektivitu

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

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

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

## **Pracovní listy zaměřené na vztahovou efektivitu**

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

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

### » **PRACOVNÍ LISTY pro dovedné dosahování cílů**

<b>Pracovní list 3 zaměřený na vztahovou efektivitu:</b> Vyjasnění si priorit v mezilidských situacích (Návod 4 zaměřený na vztahovou efektivitu) . . . . .	189
<b>Pracovní list 4 zaměřený na vztahovou efektivitu:</b> Vypracovat scénář efektivitu v mezilidských vztazích (Návody 5, 6, 7 zaměřené na vztahovou efektivitu) . . . . .	190
<b>Pracovní list 5 zaměřený na vztahovou efektivitu:</b> Sledování využívání dovedností zaměřených na vztahovou efektivitu (Návody 5, 6, 7 zaměřené na vztahovou efektivitu) . . . . .	191
<b>Pracovní list 6 zaměřený na vztahovou efektivitu:</b> Korunová hra: Přijít na to, jak důrazně o něco žádat nebo něco odmítat (Návod 8 zaměřený na vztahovou efektivitu) . . . . .	192
<b>Pracovní list 7 zaměřený na vztahovou efektivitu:</b> 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**

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

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

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

<b>Pracovní list 13 zaměřený na vztahovou efektivitu:</b> Sebevalidace a sebeúcta (Návod 19 zaměřený na vztahovou efektivitu) . . . . .	209
<b>Pracovní list 14 zaměřený na vztahovou efektivitu:</b> Změna chování prostřednictvím posílení (Návody 20, 22 zaměřené na vztahovou efektivitu) . . . . .	210
<b>Pracovní list 15 zaměřený na vztahovou efektivitu:</b> 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**

<b>Návod 1 zaměřený na emoční regulaci</b> Cíle emoční regulace (Pracovní list 1 zaměřený na emoční regulaci) . . . . .	221
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

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

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

### » **NÁVODY, jak změnit emoční reakci**

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

» **NÁVODY, jak snížit zranitelnost vůči emoční mysli**

<b>Návod 14 zaměřený na emoční regulaci:</b> Přehled: Snížování zranitelnosti vůči emoční mysli – Budování života, který stojí za to žít (Pracovní listy 9–14b zaměřené na emoční regulaci)	263
<b>Návod 15 zaměřený na emoční regulaci:</b> Akumulace příjemných prožitků: krátkodobě (Pracovní listy 9, 10, 13 zaměřené na emoční regulaci)	264
<b>Návod 16 zaměřený na emoční regulaci:</b> Seznam příjemných událostí (Pracovní listy 9, 10, 13 zaměřené na emoční regulaci)	265
<b>Návod 17 zaměřený na emoční regulaci:</b> Akumulace příjemných prožitků: dlouhodobě (Pracovní listy 9, 11–11b, 13 zaměřené na emoční regulaci)	268
<b>Návod 18 zaměřený na emoční regulaci:</b> Seznam hodnot a priorit (Pracovní listy 10, 12, 13 zaměřené na emoční regulaci)	269
<b>Návod 19 zaměřený na emoční regulaci:</b> Budování zdatnosti a cvičení zvládnání situací s předstihem (Pracovní listy 12, 13 zaměřené na emoční regulaci)	272
<b>Návod 20 zaměřený na emoční regulaci:</b> Prostřednictvím péče o tělo pečovat o svou mysl (Pracovní listy 9, 14 zaměřené na emoční regulaci)	273
<b>Návod 20a zaměřený na emoční regulaci:</b> Protokol proti nočním můrám, krok za krokem (Pracovní list 14a zaměřený na emoční regulaci)	274
<b>Návod 20b zaměřený na emoční regulaci:</b> Protokol spánkové hygieny (Pracovní list 14b zaměřený na emoční regulaci)	275

» **NÁVODY pro zvládnání opravdu obtížných emocí**

<b>Návod 21 zaměřený na emoční regulaci:</b> Přehled: Zvládnání opravdu obtížných emocí (Pracovní listy 15, 16 zaměřené na emoční regulaci)	279
<b>Návod 22 zaměřený na emoční regulaci:</b> Všímavost vůči aktuálním emocím: zbavit se emočního utrpení (Pracovní list 15 zaměřený na emoční regulaci)	280
<b>Návod 23 zaměřený na emoční regulaci:</b> Zvládnout extrémní emoce	281
<b>Návod 24 zaměřený na emoční regulaci:</b> Odstraňování překážek při emoční regulaci: když to, co děláte, nefunguje (Pracovní list 16 zaměřený na emoční regulaci)	282
<b>Návod 25 zaměřený na emoční regulaci:</b> Posouzení dovedností potřebných k emoční regulaci	284

» **PRACOVNÍ LISTY pro emoční regulaci**

<b>Pracovní list 1 pro emoční regulaci:</b> Pro a proti související se změnou emocí (Návod 1 pro emoční regulaci)	287
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

» **PRACOVNÍ LISTY pro pochopení a pojmenování emocí**

<b>Pracovní list 2 pro emoční regulaci:</b> Zjistit, co pro mě dělají mé emoce (Návod 3 pro emoční regulaci)	291
<b>Pracovní list 2A pro emoční regulaci:</b> Příklad: Zjistit, co pro mě dělají mé emoce (Návod 3 pro emoční regulaci)	292
<b>Pracovní list 2B pro emoční regulaci:</b> Deník emocí (Návod 3 pro emoční regulaci)	293
<b>Pracovní list 2C pro emoční regulaci:</b> Příklad: Deník emocí (Návod 3 pro emoční regulaci)	294
<b>Pracovní list 3 pro emoční regulaci:</b> Mýty o emocích (Návod 4a pro emoční regulaci)	295
<b>Pracovní list 4 pro emoční regulaci:</b> Pozorování a popis emocí (Návody 5, 6 pro emoční regulaci)	297

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

## » NÁVODY pro dovednosti pro přežití krize

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

## » NÁVODY pro dovednosti pro přijetí reality

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

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

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

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

## Pracovní listy pro snášení tísně

### » PRACOVNÍ LISTY pro dovednosti pro přežití krize

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

» **PRACOVNÍ LISTY dovedností pro přijímání reality**

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

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

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