

PL 81: PŘÍKLAD PLÁNU SEBEŘÍZENÍ

Životní cíl (Zapište životní cíl)	Zdraví a bezpečí; znalosti a kreativita, dovednosti (být dobrý v tom, co dělám), sebeurčení, sounáležitost nebo vnitřní mír
	Sounáležitost
Cíle konání	Odbourat svou nedůvěru
	Řešit konflikty aktivně a s respektem
	Chodit do nějakého sportovního klubu
	Zlepšit vztah s Katrin
Podle čeho poznám, že dosahuji svých cílů? (pozitivní změny, např. jak se zklidním, jak získávám finanční nezávislost, jak redukuji množství konfliktů ve vztahu atd.)	V konfliktních situacích zůstávám věcný.
	Zpochybňuji své nedůvěřivé reakce.
	Jsem členem fotbalového klubu.
	S Katrin si užíváme vztah, říkám jí, jak je pro mě důležitá.
Jaké překážky musím překonávat a jak?	S Katrin se často hádáme, reaguju impulzivně a urážlivě.
	(Uděláme si na sebe čas a o problémech v klidu diskutujeme.)
	Po několika zklamáních jsem nedůvěřivý a stáhnu se do sebe.
	(Pozitivní myšlení, aktivní řešení problémů, akceptování mých nedůvěřivých myšlenek jako myšlenek, které nemusí být pravdivé)
Jaké rizikové faktory souvisejí s mým cílem?	Agresivní reakce na vztahové konflikty
	Samota
	Vyhledávání konfliktů s druhými na odreagování
	Velká konzumace alkoholu, vyhledávání hospod
Jak k rizikovým faktorům přistupuji?	Informuji svépomocnou skupinu alkoholiků.
	V konfliktech si беру oddechový čas, stále mám na mysli své cíle.
	Vnímám nenávistné myšlenky a pocity, jejich důsledky a vědomě rozhoduji, co je realita.
	Ujasním si důsledky sociálního stažení a něco proti tomu podniknu, třeba se s někým dohodnu na nějaké akci.
	Vyhýbám se hospodám.

Vnější omezení

Popište svá omezení:

Napište seznam všech omezení, se kterými budete muset v budoucnu žít. Může se to týkat míst, lidí a aktivit.

např. Už nikdy nesmím vkročit do města X.
Nemůžu chodit do hospody.
Nesmím brát drogy – nemůžu ani kouřit trávu.
Nemůžu si dovolit žádná dobrodružství.
Nesmím se stýkat se starými „kumpány“.

Pozitivní aktivity

Popište i nějaké pozitivní aktivity, které místo toho podniknete, např. sport, umění, hudbu atd.

Krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle

Popište své krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle

- na 6 měsíců
- na 12 měsíců
- na 5 let

Pokud v té době ještě budete ve vězení, uvažujte o cílech jako např. terapeutické úspěchy, změny chování a všechno to, co můžete připravovat pro své propuštění.

Podpůrná síť

Napište seznam podpůrných osob.

Popište jejich vztah k Vám a to, proč si myslíte, že by tito lidé byli dobrou oporou.