

PL 83: MŮJ PLÁN SEBEŘÍZENÍ

Jméno:

Životní cíl (Zapište životní cíl)	Zdraví a bezpečí; znalosti a kreativita, dovednosti (být dobrý v tom, co dělám), sebeurčení, sounáležitost nebo vnitřní mír
Cíle konání	
Podle čeho poznám, že dosahuji svých cílů? (pozitivní změny, např. jak se zklidním, jak získávám finanční nezávislost, jak redukuji množství konfliktů ve vztahu atd.)	
Jaké překážky musím překonávat a jak?	
Jaké rizikové faktory souvisejí s mým cílem?	
Jak k rizikovým faktorům přistupuji?	

Vnější omezení (už nemůžu, nesmím, nemohu si dovolit ...)

This image shows a full page of white paper with horizontal gray lines, similar to a sheet of lined paper or a document template. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other content on the page.

Pozitivní aktivity (co budu dělat místo toho?)

[illegible]

Krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle

Čeho chci dosáhnout za 6 měsíců:

Čeho chci dosáhnout za 12 měsíců:

Čeho chci dosáhnout za 5 let:

Podpůrná síť

Zabránit recidivě je čistě a pouze Vaším úkolem. Je Vaší odpovědností zajistit, abyste v budoucnu nepáchal trestné činy. Aby byly Vaše šance na úspěch vyšší, vytvořte si síť podpůrných osob, která Vás zachytí, když Vám bude hrozit pád.

Podpůrnou síť tvoří lidé, kteří Vám stojí blízko, např. (opravdoví) přátelé, rodina, uznávaná pomocná organizace (dobrovolnická nebo profesionální) nebo terapeut. Lidé na Vašem seznamu **musí vědět o Vaší trestné činnosti, musí poznat varovné signály a mít pochopení pro Vaše snahy o život bez trestné činnosti** (to neplatí pro osoby a organizace, které uvádíte jako možnou krizovou intervenci, např. krizová linka).

Vaše podpůrná síť se může v průběhu času změnit. Klíčem k účinnosti, který nikdy nesmíte zapomenout, je to, že podpůrné osoby Vás mohou podporovat jen tehdy, když budou znát Váš plán a budou vědět, jak Vám mohou pomoci.

Sdělte jména z tohoto seznamu i svému probačnímu úředníkovi a případnému terapeutovi. Zatajování tohoto seznamu Vám nepomůže. Ve skutečnosti nevedou tajnosti k ničemu jinému než k návratu ke starým zvyklostem.

[illegible]