

PL 114: SCÉNÁŘE A STRATEGIE

Připravte si poznámky k minimálně dvěma scénářům, které jsou pro vás myslitelné (vír událostí) a mohly by pro vás představovat riziko recidivy.

Vypracujte strategie svého budoucího JÁ na základě situace, ve které by bylo možné nebo dokonce pravděpodobné, že by u vás ihned došlo k recidivě. Napište, co všechno by se před tím stalo (myšlenky, pocity, situace, okolnosti, vztahy atd.). Co by udělalo mé budoucí JÁ v každém bodě?

Scénář 1

Strategie mého budoucího JÁ:

Scénář 2

Strategie mého budoucího JÁ: