

## STROM OBAV

Všimněte si obavy



"Čeho se obávám?"



"Obávám se skutečného problému,  
nebo hypotetické (nejisté/domělé) situace?"  
a "**Můžu s tím něco dělat?**"

(Hypotetická situace)

NE



Nechte to plavat



Zaměřte pozornost  
na něco jiného

(Současný problém)

ANO



Akční plán



Co? Kdy? Jak?



TEĎ?



Udělejte to!



Nechte to plavat



Zaměřte pozornost  
na něco jiného

POZDĚJI?



Naplánujte to



Nechte to plavat



Zaměřte pozornost  
na něco jiného