

3/ TRÉMA

Pracovní sešit

Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechejte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

Během přemýšlení si můžete ťukat EFT metodou – ať už jen karate bod nebo celé kolečko bodů. Můžete si přitom své myšlenky říkat nahlas, jako byste je říkali kamarádce u kafe. A pak si ty důležité zapsat na papír.

Nebo si pusťte nějakou pro vás uklidňující hudbu.

Můžete mi pak napsat do FB skupiny, co vám přicházelo za myšlenky a co jsou vaše sebe limitující přesvědčení – tedy v jakých situacích trému zažíváte, jak se vám daří se s ní poprat či ne, z čeho vlastně vychází ten strach atd.

Pokud byste měli jakékoli dotazy, nebojte se mi napsat na e-mail.

1/ V jaké situaci obvykle pocítujete trému?

2/ Představte si nějakou situaci z poslední doby, kde jste trému měli, a vraťte se k ní. Co konkrétně cítíte? Jaký strach?

Napište si intuitivně vše, co vás napadne, i když to bude na první pohled nesmysl.

3/ Jak se u vás tréma projevuje fyzicky?

4/ Jak pracujete s trémou u sebe? Co vám obvykle pomáhá?

A jak u vašich žáků?

5/ Jak pracujete s trémou u vašich žáků?

6/ Používáte některou z podpůrných metod?

/meditace, vizualizace, dýchání, terapie, bachovky, homeopatika/