

den 1: PRVNÍ KROKY K VŠÍMAVOSTI

V JAKÉM OKAMŽIKU JSEM SE ZASTAVILA A VŠIMLA SI SVÉHO STAVU	CO SE VE MĚ PRÁVĚ ODEHRÁVALO - TĚLO	CO SE VE MĚ PRÁVĚ ODEHRÁVALO - EMOCE, POCITY	CO MĚ ZAUJALO, PŘEKVAPILO	JAK SNADNÉ / OBTÍŽNÉ BYLO SI TOHO VŠIMNOUT?

OTÁZKY NA ZÁVĚR DNE:

Co mě dnes na mém fungování překvapilo?

Čeho jsem si všimla víc než je u mě běžné?

Co pro mě bylo snadné zachytit?

Co naopak zůstávalo nepolapitelné, nejasné?

Pro co mi chyběla slova?

Dokážu u jednotlivých stavů odhadnout, který režim představovaly?
(*režim klidu a propojení; režim aktivace - boj, útěk; režim zamrznutí*)