

SIGNÁLY STUDU



Vybavte a napište si situaci, ve které vám typicky bývá nepříjemně, a přesto se neozvete. To jsou všechna ta předběhnutí ve frontě, kde vy poctivě stojíte, neochota zastat se v práci kolegy nebo třeba zmíněný první tanec na parketu.

- **Nakreslete si na velkou čtvrtku obrys lidské postavy** – takového toho perníkového panáčka.
- Pak do něj barevnými tužkami **vyznačte všechna místa, kde cítíte nějaké biologické signály** v situaci, která je vám nepříjemná, nebo kdy vnímáte nějakou formu sociálního strachu.
- Mohou to být **zpotené dlaně, suché hrdlo, zčervenání, zblednutí, podlomená kolena, tunelové vidění, sevření hrudníku, bolest žaludku** a další. Jděte pěkně od hlavy až po kotníky a přemýšlejte o tom, co v takovýchto situacích cítíte.
- **Vše zakreslete.**

