

Zamyslete se nad *spouštěčem*, který přináší nutkání či bažení po alkoholu či drogách. Co se pak stane, když fungujete na autopilota? Jak byste v takové situaci mohli použít BRZDU? Do každého kroku BRZDY vlastními slovy vepište, co byste udělali či vnímali.

⚡ PRIMÁRNÍ SPOUŠTĚČ  
 .....

↓ AUTOPILOT ↓

1. myšlenky :  
 pocity :  
 jednání :  
 .....  
 .....  
 .....

2. myšlenky :  
 pocity :  
 jednání :  
 .....  
 .....  
 .....

3. myšlenky :  
 pocity :  
 jednání :  
 .....  
 .....  
 .....

4. myšlenky :  
 pocity :  
 jednání :  
 .....  
 .....  
 .....

5. myšlenky :  
 pocity :  
 jednání :  
 .....  
 .....  
 .....

**Brzdi!**  
 .....  
 .....  
 .....

**Roz-vhled!**  
 tělo :  
 pocity :  
 mysl :  
 .....  
 .....  
 .....

**Zakotvi se!**  
 .....  
 .....  
 .....

**Doširoka se otevři!**  
 tělo :  
 pocity :  
 mysl :  
 .....  
 .....  
 .....

**Akce!**  
 .....  
 .....  
 .....