

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO
9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

ZHRNUTIE

lekcií 23 až 35

37



WWW.INKY.SK

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

Bdelosť a vedomé vnímanie,
kŕmenie správneho vlka



Kvalitné zhrnutie = ZNÁMKA

ZOPAKOVANIE Z MINULA

- Maladaptívne schémy úzko súvisia so **sebavedomím**. Preto posilňovaním sebavedomia prekonávame aj tieto schémy.
- „**Krmenie správneho vlka**“ znamená, že cieľavedome svoju myseľ naplňame filmami, knihami, hudbou, myšlienkami,... ktoré smerujú k veľkým, krásnym, vznešeným a ušľachtilým veciam a vyhýbame sa opaku.
- **Bdelá prítomnosť** – čiže vytrénovaná schopnosť žiť v prítomnosti TU a TERAZ, neunikáť z nej, byť plne prítomní pri všetkom, čo žijeme, robíme, precitujeme,... – a tým pádom rozpoznať a prerušiť maladaptívnu schému hneď, ako začne.



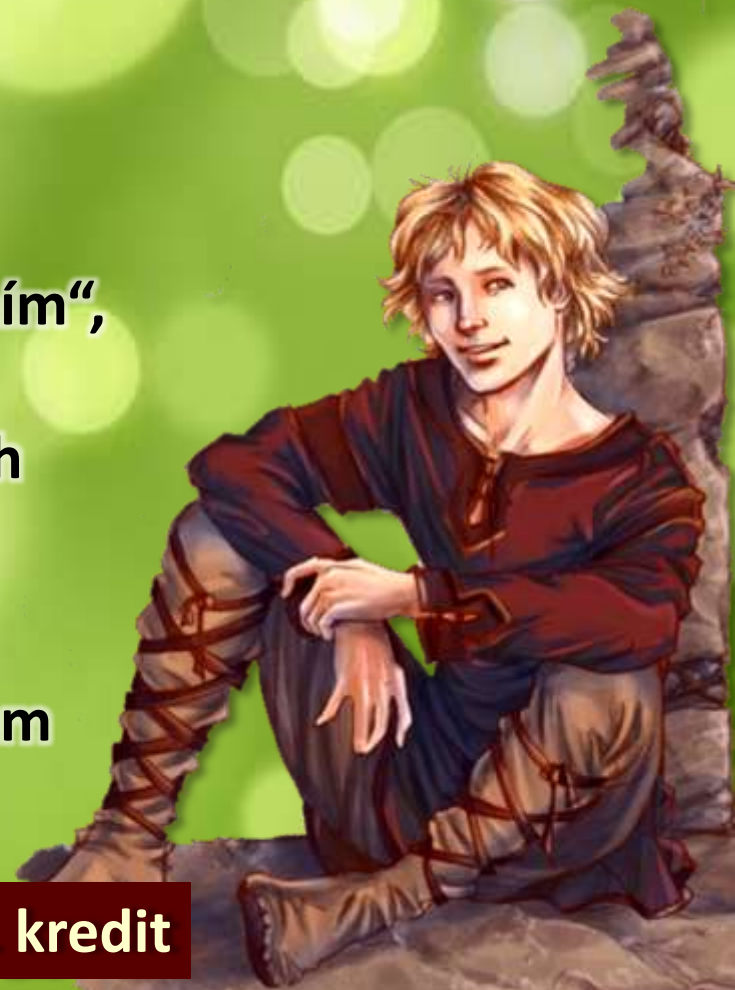
**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DOMÁCA ÚLOHA 1

DALI SI ZÁLEŽAŤ, aby ste **jeden deň CELÝ** prežili **TU A TERAZ** – s „vedomým vnímaním“, čiže plnou **sústredenosťou** na všetko, čo budete robiť a s **bdelým vnímaním** svojich pocitov, nálad, spôsobu myslenia, rozhodovania sa,...?

Máte v zošite zapísané, akú skúsenosť Vám to prinieslo!



Kvalitné splnenie úlohy = 1 kredit

DOMÁCA ÚLOHA 2

**VYPRACOVALI STE SI DO ZOŠITA
PROJEKT,** akým spôsobom začnete zo
svojho života odstraňovať
maladaptívne schémy, ktoré ste u
seba našli – konkrétne **tú jednu z
nich,** ktorá Vám pripadá
najzávažnejšia?



Kvalitné splnenie úlohy = 1 kredit

ÚLOHA

Predstavte nám teraz svoj
„PROJEKT UŽITOČNOSTI“:

- **PREDSTAVTE** nám svoj projekt!
- **PREJDITE postupne všetkých 10 bodov** schémy plánovania a na nich vysvetlite, ako a dokedy presne svoj projekt dokončíte a čo pre to musíte vykonať, obetovať, osvojiť si...
- Najlepšie s pomocou metódy TEFCAS
ZHODNOŤTE prvé výsledky a skúsenosti s jeho uskutočňovaním!



časový limit



Kvalitné splnenie úlohy = 1 kredit



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO
9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC

