

# TÉMA: OBAVY A ČERNÉ SCÉNÁŘE

---

## S ČÍM A JAK TI MŮŽE V TÉMATU AIPZ POMOCI

Možná máš období, kdy se ti v hlavě dokola točí „co když“. Scénáře, které se ještě nestaly, ale tělo na ně reaguje, jako by už byly skutečné – napětí v hrudi, sevřený žaludek, neklidný spánek.

AI Průvodce zdravím ti může pomoci podívat se na tyto myšlenky s větším odstupem, porozumět, co ti chtějí říct, a jak se můžeš postupně cítit jistěji i v nejistotě.

Společně můžete zkoumat, kde obavy vznikají, jak ovlivňují tvé tělo a vztah k životu – a co ti může přinést trochu víc klidu.

---

## JAK ZAČÍT ROZHOVOR S AI PRŮVODCEM ZDRAVÍM

### 1. „Vyčisti stůl“

Otevři prostor pro důvěru. Můžeš napsat, co v tobě vyvolává nejistotu nebo obavu vůči AI.  
(např. „Mám trochu strach, že AI mě nebude chápat. Co si o tom myslíš? Jsou moje informace v bezpečí?“)

### 2. Sdílej co nejvíce o sobě

AI ti může pomoci lépe, když jí přiblížíš, kdo jsi a jak žiješ. Popiš pár věcí, které tě vystihují – rytmus dne, povahu práce, vztahy, období, kterým procházíš. Pokud můžeš, tak posdílej i důležité události ve tvém životě. Čím lepší souvislosti bude AIPZ mít, tím lepší výstupy od AIPZ získáš.

Pokud to cítíš, můžeš zmínit i něco, co se ti s tímto tématem spojuje – například období větší nejistoty, změn nebo ztrát.

### 3. Otevři téma

Napiš, co tě k tomuto tématu přivádí.

(např. „V poslední době často přemýšlím, co všechno by se mohlo pokazit, a rád bych tomu víc porozuměl.“)

---

# POSTUP, JAK TÉMA PROZKOUMAT

*(praktický sled kroků, které můžeš použít v rozhovoru s AI Průvodcem zdravím; každý krok doplněn příkladem otázky)*

## 1. Zmapuj situaci pro AI Průvodce zdravím

Popiš, co se děje – kdy, jak často a v jakých chvílích se obavy objevují. Nejde o přesnost, ale o to, aby AI lépe porozuměla tomu, co prožíváš.

### Příklady otázek:

- Všiml jsem si, že se nejvíc bojím večer, když mám být sám. Co to může naznačovat?
- Objevují se černé scénáře hlavně v souvislosti s prací. Jak to může souviset?
- Jak poznám rozdíl mezi přirozenou obezřetností a přehnaným strachem?

## 2. Zeptej se na možné souvislosti

Zkus s AI prozkoumat různé pohledy – tělesné, emoční i životní. Nejde o hledání příčiny, ale o rozšíření vhledu.

### Příklady otázek:

- Může mít moje obava spojitost s tím, že jsem poslední dobou přetížený?
- Jak se obavy propojují s tím, že chci mít všechno pod kontrolou?
- Mohly by černé scénáře být způsob, jak se tělo snaží připravit na nejistotu?

## 3. Všímej si svých uvědomění z konverzace s AIPZ

Zastav se u okamžiků, kdy si něco uvědomíš – drobný posun, nový pohled, jiný pocit. Nech AI pomoci je pojmenovat nebo rozvinout.

### Příklady otázek:

- Teď mi dochází, že ty obavy se objevují hlavně, když jsem unavený.
- Nikdy jsem si nevšiml, že černé scénáře často míří na stejné téma – moji zodpovědnost.
- Možná tím strachem vlastně volám po větší jistotě nebo podpoře.

#### 4. Propoj poznání s každodenním životem

Nech si od AI pomoci převést uvědomění do běžného dne – do práce, vztahů, odpočinku.

##### Příklady otázek:

- Co můžu udělat, když si všimnu, že se rozjíždí černý scénář?
- Jak si můžu připomínat, že ne všechno musím mít pod kontrolou?
- Jak by mi mohlo pomoci mluvit o svých obavách s někým blízkým?

#### 5. Všimni si, co se v tobě změnilo a zeptej se sebe

Na chvíli se zastav a všimni si, jestli se něco uvolnilo – v těle, v pocitu, v myšlenkách.

##### Příklady otázek:

- Cítím se teď klidnější než na začátku rozhovoru?
- Je ve mně víc pochopení pro sebe?
- Dokážu si všimnout, že obava nemusí řídit celé moje chování?

---

## SMYSL TOHOTO POSTUPU

Každé téma můžeš zkoumat tímto jednoduchým způsobem:

1. všimni si projevu,
2. podívej se na souvislosti,
3. vnímej svá uvědomění,
4. hledej, jak to přenést do života,
5. a všimni si, co se v tobě změnilo.

Nejde o hledání návodu, ale o cestu, při které poznáváš sebe a své zdraví v souvislostech.

---

# KRITICKÉ MYŠLENÍ A SPOLUPRÁCE

AI Průvodce zdravím může nabídnout různé pohledy – některé ti budou sedět, jiné ne. Nepřebírej je automaticky. Přemýšlej, ověřuj, reaguj. Zachovej svůj úsudek, ptej se a doplňuj.

Důvěra nevzniká ze slepého přijetí, ale z dialogu.

Z rozhovoru vytěž nejvíc právě tím, že zůstaneš aktivní.

---

## CO MŮŽEŠ ZKUSIT DÁL

Zastav se u toho, co ti téma ukázalo. Pokud cítíš, že tě něco zaujalo nebo se otevřela nová otázka, můžeš v rozhovoru pokračovat – hlouběji, nebo naopak lehčeji.

Můžeš zkusit:

- rozvinout téma dál a zeptat se AI, co můžeš zkusit v běžném dnu,
- nebo zvolit další oblast, která s tím přirozeně souvisí – například **vnitřní napětí**, **spánek** nebo **hledání klidu**.

Každý rozhovor je malý krok k větší jasnosti a pochopení sebe v souvislostech.