

Vztahový pracovní list:

Jméno	Jméno
Popis situace nebo obavy:	Popis situace nebo obavy:
Emoce: (např. smutek, bolest, vztek, úzkost, strach, podrážděnost, frustrace atd., míra intenzity 0 - 100%)	Emoce: (např. smutek, bolest, vztek, úzkost, strach, podrážděnost, frustrace atd., míra intenzity 0 - 100%)
Fyzické pocity: (co cítím v mém těle, kde?)	Fyzické pocity: (co cítím v mém těle, kde?)

Myšlenky/představy: (co mě napadalo? Co to znamená nebo říká o mně nebo o něm/ni? Co je na tom to nejhorší?)	Myšlenky/představy: (co mě napadalo? Co to znamená nebo říká o mně nebo o něm/ni? Co je na tom to nejhorší?)
Co jsem udělal/a nebo co bych chtěl/a udělat?	Co jsem udělal/a nebo co bych chtěl/a udělat?
Čeho jsem si všiml/a? (jak vypadal partnerův/partnerčin postoj, výraz obličeje, hlas, oči, pohyb atd.)	Čeho jsem si všiml/a? (jak vypadal partnerův/partnerčin postoj, výraz obličeje, hlas, oči, pohyb atd.)
Dohoda / kompromis / akční plán	