

**Každý člověk při posuzování druhých uplatňuje nevědomě svoje vlastní zážitky, zkušenosti a vzpomínky na podobné situace. Připisujeme druhým myšlenky, prožitky, chování, jakoby se jednalo o nás samotné. V tomto testu jsi vlastně neodpovídal za Šimákovi, ale sám/a za sebe.**

**Nyní si přečti výsledek:**

### 24-18

Média se stala součástí tvých denních rituálů. To jsou opakující se činnosti, které provádíme automaticky, zvykově, bez zvláštního přemýšlení. Zdánlivě jim nepřikládáme význam, ale tvoří součást našeho denního rytmu a určují nám fáze dne. Pokud se rozhodneme při nich konzumovat mediální obsahy, jsou to vlastně média, která spoluurčují rytmus našeho dne. V případě, že tak činíme už zcela automaticky a nesoustředíme se na ně, a tedy o nich ani nepřemýšlíme, může se nám dostat do hlavy spousta věcí, o které nemáme zájem, se kterými nesouhlasíme a které jsou pro nás neužitečné. Mozek tyto informace bez našeho vědomí zpracuje, a pak se nám může stát, že třeba zareagujeme jinak, že bychom si přáli, nebo tak, že si to ani neumíme vysvětlit.

### 17-11

Každý člověk má své osobní rituály, tedy činnosti, které pravidelně opakuje. Ty jsi se rozhodl/a, že část z nich spojíš s vnímáním mediálních sdělení. Dávej si ale pozor, jedná-li se o situace, kdy to může být užitečné, jako při odpočinku, zábavě; a kdy to pomůže, jako při ranním vstávání a přípravě; a kdy naopak vnímáš mediální sdělení bezmyšlenkovitě, jen jako kulisu. Média mohou ovlivňovat, co kdy děláš, protože chceš stihnout oblíbený program, nebo bez jejich přítomnosti cítíš nepohodu, třeba při cestování, nebo psaní úkolů, což není úplně dobře. Měla by totiž sloužit tobě, a ne ty jim.

### 10-6

Pro své osobní rituály, což jsou činnosti, které pravidelně v určitou dobu vykonáváme, média příliš nepotřebuješ. Neznamená to, že je neumíš využívat, nebo s nimi nepracuješ. Naopak, máš pro ně vyhrazený čas, kdy se jim věnuješ, namísto toho, abys je používal/a jako kulisu. To je dobře, protože máš pod kontrolou informace, které k sobě pouštíš.