

MOJE CITOVÁ VAZBA

Tento pracovní list vám nabízí prostor k zamyšlení se nad tím, jaká citová vazba se vás může týkat a jak se projevuje ve vašem životě. Nejedná se o test. Neexistují správné ani špatné odpovědi. Jde především o sebepoznání, o prostor pro pravdivost a zvědavost.

JAK PROŽÍVÁM BLÍZKOST?

Odpovězte si upřímně na následující otázky:

- *Co se se mnou děje, když se někdo přibližuje (fyzicky/emocionálně)?*

- *Co cítím, když se někdo vzdaluje?*

- *Jaké mám ve vztazích největší obavy?*

MOJE ZKUŠENOST Z DĚTSTVÍ

Zamyslete se a napište:

- *Kdo byl v mém dětství mým hlavním „bezpečným člověkem“?*

- *Cítil/a jsem se většinou viděn/a, slyšen/a, chápan/a?*



CO VE VZTAZÍCH ČASTO ZAŽÍVÁM?

Zakroužkujte nebo označte, co se vás týká:

- Rychle se připoutávám.
- Ve vztahu zůstávám v kontaktu i se sebou.
- Mám tendenci se stahovat.
- Potřebuju často ujištění.
- Bojím se být zranitelný/á.
- Nedůvěřuji druhým.
- Dokážu druhým důvěřovat a zároveň si udržet své hranice.

(Poznámka: Neexistuje špatná odpověď. To, co vnímáte, je klíč k pochopení.)

JAKÝ STYL VAZBY SE MĚ MOŽNÁ TÝKÁ?

(Podle přečteného v článku – napište nebo si zapište poznámky.)

- *Styl, který cítím, že mi je nejbližší:*

- *V čem mi pomáhá?*

- *V čem mě omezuje?*
