

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 mi někdo přibližuje (fyzicky/emocionálně)?*

- *Co prožívám, když se někdo, na kom mi záleží, vzdaluje?*

- *Co ve vztazích potřebuji, abych se cítil/a bezpečně?*

- *Čeho se v blízkých vztazích nejvíce obávám?*

MOJE ZKUŠENOST Z DĚTSTVÍ

Zamyslete se nad tím, jaké zkušenosti jste si odnesli z raných vztahů:

- *Kdo byl v mém dětství člověkem, u kterého jsem mohl/a hledat bezpečí a podporu?*

- *Měl/a jsem pocit, že mě někdo vidí, slyší a rozumí mi?*

- *Jak jsem se jako dítě učil/a zacházet se svými emocemi a potřebami?*

CO VE VZTAZÍCH ČASTO ZAŽÍVÁM?

Označte, co je vám blízké. Neexistuje správná ani špatná odpověď. To, čeho si všímáte, může být důležitou stopou k lepšímu porozumění sobě.

- Ve vztazích se dokážu otevřít a důvěřovat druhým.
- Potřebuji častější ujištění, že jsem přijímaný/á a důležitý/á.
- Když se vztah stává příliš blízkým, mám tendenci se stáhnout.
- Mám obavu ukázat svou zranitelnost.
- Někdy mám strach z odmítnutí nebo opuštění.
- Dokážu být ve vztahu blízko druhému a zároveň zůstat v kontaktu sám/sama se sebou.
- Je pro mě snadné respektovat své hranice i hranice druhých.

JAKÉ VZORCE VE VZTAZÍCH U SEBE POZORUJI?

Po přečtení článku se zkuste zamyslet:

- *Který způsob prožívání vztahů je mi nejbližší?*

- *V čem mi tento způsob pomáhá?*

- *Před čím mě možná chrání?*

- *Kde mě naopak může omezovat?*

- *Co bych se chtěl/a ve svých vztazích postupně učit?*
