

DOPIS SOBĚ JAKO DOBRÉMU PŘÍTELI

Někdy jsme na sebe mnohem přísnější, než bychom byli na kohokoli jiného. Tento pracovní list vás zve k malému zastavení a k tomu, abyste se na sebe zkusili podívat s větší laskavostí.

CO PRÁVĚ PROŽÍVÁM?

Na chvíli se zastavte a zkuste si všimnout, co se ve vás právě odehrává.

Dnes je pro mě nejtěžší...

Jaké emoce si s sebou právě nesu?

CO BYCH ŘEKL(A) NĚKOMU, KOHO MÁM RÁD(A)?

Představte si, že stejnou situaci prožívá váš blízký člověk. Co byste mu řekli? Jaká slova podpory by od vás slyšel?

A CO KDYBY TA SLOVA PATŘILA MNĚ?

Ted' si zkuste stejná slova přečíst, jako by byla určena právě vám. Jaké to je?

CO PRÁVĚ TEĎ POTŘEBUJI?

Ne co bych měl(a). Ne co ode mě očekávají ostatní. Ale co opravdu potřebuji právě teď.

- ☐ odpočinek
- ☐ být chvíli sám(a)
- ☐ být s někým blízkým
- ☐ vyplakat se
- ☐ projít se
- ☐ dobře se najíst
- ☐ vyspat se
- ☐ obejmout
- ☐ mluvit o tom
- ☐ něco jiného: _____

JEDEN MALÝ LASKAVÝ KROK

Nemusím vyřešit všechno. Stačí jeden drobný krok. Dnes pro sebe mohu udělat například:

DOPIS SOBĚ

Představte si, že píšete dopis člověku, kterého máte opravdu rádi.

Jenže tím člověkem jste tentokrát vy.

Začněte třeba větou:

Milý/á ...

Nebo

Vím, že to teď nemáš jednoduché...

NA ZÁVĚR

Možná se dnes nic zásadního nezměnilo. Možná bolest nezmizela. Ale možná jste si na malou chvíli dovolili zacházet se sebou o něco laskavěji. A i to může být začátek změny.