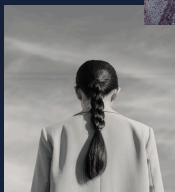


SELFHELP DENÍK



**Zpomal.
Napiš si to.
Uvidíš to jasněji.**



Pracovní list: Vzít si sebe zpátky (po rozchodu)

Úvod

To, co teď prožíváš, nemusí být jen „že nemůžeš pustit“.

Možná je to o tom, že část tebe zůstala ve vztahu.

Tenhle list ti má pomoci:

znovu najít tu část sebe

vzít si ji zpátky

a teprve potom začít pouštět

Nespěchej. Klidně si dej pauzu.

1. Co je pro mě teď nejtěžší?

- Co na tom vztahu / člověku nejvíc držím?

.....

- Čeho se bojím, že by se stalo, kdybych to opravdu pustil/a?

.....

2. Kým jsem byl/a v tom vztahu?

Zkus se vrátit do chvílí, kdy to fungovalo alespoň o trochu lépe.

- Jaký/á jsem byl/a vedle toho člověka?

.....

- Jaké moje vlastnosti se tam objevovaly?

.....

- Jakou verzi sebe jsem tam zažíval/a?

.....

3. Jak mě ten druhý viděl?

- Co na mě ten člověk oceňoval?

.....

- Kdy jsem se vedle něj/ní cítil/a jako někdo hodnotný?

.....

- Jaké jeho/její pohledy nebo slova ve mně zůstaly?

.....

4. Co z toho je opravdu moje?

Tohle je nyní velmi důležité

- Patřily tyhle kvality jen tomu vztahu...
nebo jsou součástí mě?

-
- Kde se tyhle části ve mně objevily i jindy (mimo ten vztah)?
-

5. Co si beru zpátky k sobě

- Jaké 2-3 kvality si chci vědomě vzít zpátky?

-
-
-
- Pokud by tahle „moje část“ měla jméno, jaké by bylo?
„Jsem ten/ta, kdo...“
-

6. Malý krok dál

- Co malého můžu udělat zítra jako ten/ta, kdo jsem?
-

7. Jemné puštění

- Když si tohle beru zpátky... co už nemusím držet tak pevně?
-

- Co může dnes povolit aspoň o kousek?
-

Možná tě nedržel jen ten druhý člověk. Možná to byla i část tebe, která v tom vztahu zůstala. A možná se k ní teď pomalu vracíš. Možná jde o návrat k sobě. To, že jedno zrcadlo zmizelo, neznamená, že neexistují další způsoby, jak se znovu uvidět.