

PRACOVNÍ SEŠIT: DEN 1 – UVĚDOMĚNÍ

ŽÁBA VYSKAKUJE Z VAŘÍCÍHO HRNCE

1. Moje "A DOST"

Vzpomeň si na ten moment, kdy jsi si naposledy řekla „A DOST“. Co to bylo za situaci? Co tě k tomu vedlo?

2. Tichá rezignace

Kdybys viděla před pěti lety obraz tvého života dnes, co bys na to řekla?

3. Moje Nálepky

Vzpomeň si na to malé radostné dítě, kterým jsi byla. A pak na ty věty, které začaly létat do tvého světa. Které z nich si neseš dodnes? (Napiš ty věty, které tě nejvíc bolí nebo tě nejvíc zastavují – např. „Jsi líná“, „Mlč“, „Nejsi dost dobrá“...)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

4. Seznam se: Můj Karel

Karel ti neustále nálepky připomíná a přilepuje pevným lepidlem.

- Jak tvůj Karel mluví? (Např. „Radši mlč“, „Teď není správná doba“, „Co si o tobě pomyslí?“, „Na to nemáš“)

- Kdy ho slyšíš nejčastěji?

5. Dialog: Karel vs. Můj opravdový hlas

Zapiš si situaci z posledních dní a rozepiš ty dva hlasy:

- Situace:

- Karel říká:

- Můj opravdový hlas říká:

AKČNÍ ÚKOL: Pozoruj své hlasy

Dnes pozoruj. Kdykoliv pocítíš strach, pochybnost nebo chuť ustoupit, zastav se a napiš si sem:

- Co mi právě teď Karel našeptává?

- V jaké situaci mě zastavuje?

BONUS: Provokace Karla

Co jsi dnes udělala jen tak pro radost, abys Karlovi ukázala, kdo je v domě paní? (Čaj z nejlepšího hrnku, zpěv, hvězdy...)
