

SEBELÁSKA LASKAVÝ VZTAH K SOBĚ

Cvičení č. 1

TECHNIKA KRABIČKA SEBEPOZNÁNÍ

Najděte si nějakou krabici (od bot) a naplňte ji různými obrázky, symboly, citáty, články, které představují vaše různé pohledy na sebe sama. Předměty vložené do krabice mohou představovat vaše sny, myšlenky, tajemství, minulost, zranění, touhy, strachy.

Nyní tyto předměty proberte, najděte 5 klíčových pro váš život a ptejte se, jak souvisí s vašimi vztahy, s vaším pocitem sebehodnoty, s vaším pocitem osamělosti, závislosti na někom, **JAK SOUVISÍ S VAŠÍM VZTAHEM K SOBĚ SAMÝM?**

Na konci této kreativní techniky se zeptejte sami sebe:

Co jste se o sobě dozvěděli, co jste před tím nevěděli nebo neuvědomovali?

SEBELÁSKA LASKAVÝ VZTAH K SOBĚ

Cvičení č. 2

TECHNIKA VYTVOŘ SI SVŮJ VLASTNÍ BLUDNÝ KRUH
(Viz. video na téma, jak vystoupit z bludného kruhu)

**VYTVOŘ SI SVŮJ VLASTNÍ BLUDNÝ KRUH A NÁSLEDNĚ SE ZAMYSLETE NAD
TÍM, JAKÉ NEPROSPĚŠNÉ MYŠLENKY ČI CHOVÁNÍ NAHRADIT ZA MYŠLENKY A
CHOVÁNÍ ŽÁDOUCÍ ?**

SEBELÁSKA LASKAVÝ VZTAH K SOBĚ

Cvičení č. 3

MYŠLENKA MÉHO VLASTNÍHO KRITIKA

(Viz. video na téma, jak vystoupit z bludného kruhu)

**NAPIŠ SI JEDNU MYŠLENKU, KTERÁ TĚ NYNÍ NAPADNE, MYŠLENKU, KTERÁ
PROMLOUVÁ K TOBĚ, CO TI ŘÍKÁ A TY JI NASLOUCHÁŠ.**

Uvedu příklad z myšlenky z bludného kruhu: „Jsem hrozně tlustá“ v tuto chvíli se kritizujeme, tedy k nám promlouvá kritický rodič. Uvědomte si, že to jsou slova kritického rodiče, kritického trpaslíka v naší hlavě, který ovlivňuje to, jak se cítíme a poté i to, co děláme.

Vezmi papírek, na který sis napsala kritiku, zmačkej a odhod' vší silou se slovy „ Když mi toto říkáš, necítím se dobře a proto to Ti to vracím!

SEBELÁSKA LASKAVÝ VZTAH K SOBĚ

Cvičení č. 4

MYŠLENKA LASKAVÉHO RODIČE

(Viz. video na téma, jak vystoupit z bludného kruhu)

**NAPIŠ SLOVA LASKAVÉHO RODIČE, CO BY TI NA VĚTU KRITIKA ASI ŘEKL,
JSOU TO SLOVA MILUJÍCÍHO A PEČUJÍCÍHO RODIČ.
CO TO BUDE ZA LASKAVÁ SLOVA?**

Uvědomuj si v průběhu dne, jak k sobě hovoříš a případnou kritiku nahrazuj laskavým postojem k sobě samé. Už jen toto uvědomění, který trpaslík k nám promlouvá, činí změnu.

SEBELÁSKA LASKAVÝ VZTAH K SOBĚ

JAK MĚNIT SVÉ MYŠLENÍ VEDOUcí K ŘEŠENÍ

1. Stanovte si to, co **skutečně chcete, místo toho co nechcete**
2. Tuto skutečnost **co nejvíce konkretizujte**, čím konkrétnější budeme, tím lepší výsledek
3. Určete si, **zda je reálné to**, co jste si stanovili, uskutečnit od 0-10 (určuje, zda je reálné)
4. Jak **moc to, co jste si určila**, chcete udělat od 0-10 (pokud chybí motivace, předpoklad, že cíle nedosáhnete)
5. Uvědomujte si **obětní princip**
6. Stanovte si **krůček po krůčku**, jak budete **dosahovat stanoveného cíle** (tyto kroky plňte)
7. **Odměňujte se za splněné kroky** – třeba jen dobrým čajem, četbou skvělé knížky,.... (odměny si stanovte samy)
8. **Buďte k sobě laskaví** tak, jako ke své nejmilovanější osobě
9. **VIZUALIZUJTE**

Pokládejte si kdykoliv a kdekoliv otázku:

„Co laskavého pro sebe udělám ještě dnes nebo třeba hned teď“