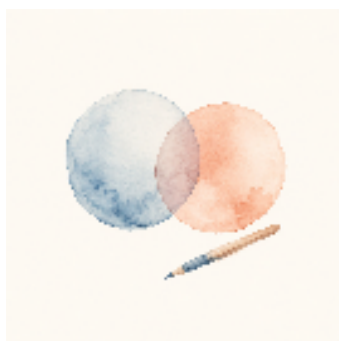




A kde jsem v tom všem já?

Sedm klidných zastavení, která ti pomohou
podívat se na vlastní život očima někoho,
kdo tě má opravdu rád.



Lenka Bartková

Než začneš

Nemusíš nic řešit.

Možná ses jen na chvíli ocitla až na konci vlastního seznamu.

Když se dlouho staráš o rodiče, děti, partnera, práci nebo domácnost, může se stát něco zvláštního. Tvůj život je plný lidí - a přesto v něm přestáváš vidět sama sebe.

Tenhle sešit ti nebude říkat, co máš změnit. Nabídne ti několik otázek a trochu ticha kolem nich. Nemusíš najít dokonalé odpovědi. Stačí si všimnout toho, co se ozve jako první.

Možná nepotřebuješ vědět, co máš udělat.

Možná potřebuješ znovu uslyšet, co chceš ty.

Najdi si chvíli, kdy tě nikdo nepotřebuje. Vezmi si tužku. A zkus psát dřív, než začneš své odpovědi opravovat.



Zastavení první

Kam teče moje energie?

Nejde o přesné počty. Jen se podívej, kam během běžného dne mizí tvůj čas, pozornost a péče.

Rodiče a širší rodina	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Děti	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Partner	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Práce a povinnosti	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Domácnost	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Já	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Kdo nebo co dostává nejvíc mé energie?

A co obvykle zbude pro mě?

Zastavení druhé

Co chci - a co se ode mě čeká?

Některá „musím“ jsou skutečné povinnosti. Jiná jsme možná převzaly tak dávno, že už se jich ani neptáme.

Dělám, protože chci	Dělám, protože se to čeká

U které věci jsem si poprvé uvědomila, že vlastně mám na výběr?

Zastavení třetí

Kdyby to byl příběh mé kamarádky...

Představ si ženu, kterou máš opravdu ráda. Vypráví ti přesně ten život, který právě žiješ ty.

Neznáš všechny odpovědi. Ale nemusíš obhajovat zvyky, sliby ani očekávání lidí kolem ní. Vidíš její únavu. Vidíš i to, co už dlouho přehlížíš.

Co bych jí řekla, kdybych se nebála, že se na mě bude zlobit?

Co bych jí přála?

Jaký malý krok bych jí navrhla jako první?

Zastavení čtvrté

Dvacet minut, které nikomu nedlužím

Ne jako odměnu za splnění povinnosti. Ne až bude všechno hotové. Jen jako malý kousek života, který patří tobě.

Co mi v poslední době přináší klid, radost nebo pocit, že jsem opravdu já?

Co bych dělala dvacet minut, kdybych to nemusela nikomu vysvětlovat?

Můj malý experiment

Zítra si vezmu svých dvacet minut a...

Zastavení páté

Co nemusím nést sama?

Pomáhat druhým neznamená převzít odpovědnost za jejich rozhodnutí, pocity nebo celý život.

O co se starám, přestože to ve skutečnosti patří někomu jinému?

Čeho se bojím, když si představím, že to přestanu řešit?

Jak by mohla vypadat pomoc, při které neztratím sama sebe?

Poslední zastavení

Jedna věc může stačit

Nemusíš se na všechny vykašlat. Nemusíš převrátit život vzhůru nohama. Zkus si jen všimnout, kde můžeš udělat o kousek víc místa také pro sebe.

Tento týden si dovolím...

Až se znovu přistihneš, že přemýšlíš o tom, co potřebují všichni ostatní, nemusíš si nic vyčítat. Jen si k nim zkus přidat ještě jednu otázku:

„A kde jsem v tom všem já?“



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi

Lenka