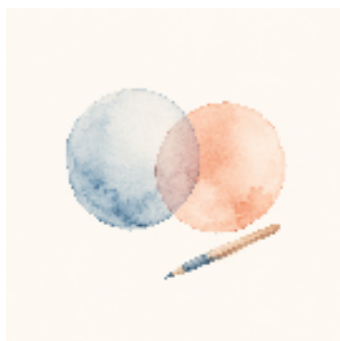




Je mi v tom dobře, nebo to jen dobře znám?

Pracovní sešit, který ti pomůže rozlišit,
co je ve tvém životě opravdu příjemné
a co je pouze důvěrně známé.



Lenka Bartková

Než začneš

Nemusíš se nikam tlačit.

Komfortní zóna není vždycky místo, kde je ti dobře. Je to především místo, které znáš.

Patří do ní i situace, vztahy a způsoby chování, které tě unavují nebo ti ubližují. Jsou předvídatelné. Víš, co od nich čekat a jak v nich fungovat. Tvůj mozek v nich nemusí hledat novou cestu.

Tenhle sešit tě nebude nutit k odvážným skokům. Pomůže ti všimnout si, kde zaměňuješ známé za bezpečné – a vybrat si jeden malý krok, který je pro tebe skutečně možný.

Nemusíš opustit všechno, co znáš.

Stačí se podívat, jestli je ti v tom ještě dobře.

Piš to, co tě napadne jako první. Nemusíš být rozumná, spravedlivá ani vděčná. Tvoje odpovědi nejsou rozhodnutí. Jsou jen způsob, jak se znovu slyšet.



Zastavení první

Co je příjemné - a co jen známé?

Nezkoumej zatím, co bys měla změnit. Jen si všimni rozdílu mezi spokojeností a zvykem.

Kde ve svém životě se cítím opravdu dobře?

Co mi příjemné není, ale zůstávám v tom, protože to znám?

Co mě láká, ale je to pro mě zatím neznámé?

Zastavení druhé

Jedno známé nepohodlí

Vyber si jednu situaci, kterou jsi napsala na předchozí straně. Nemusí být největší ani nejdůležitější.

Co je na této situaci důvěrně známé a předvídatelné?

Co mi přináší nebo před čím mě chrání?

Co mě naopak stojí?

Kdyby se další rok nic nezměnilo, jak by mi v tom bylo?

Nebezpečí, nebo nejistota?

Nejistota může být nepříjemná, i když nejsi v nebezpečí. Tělo přitom někdy vysílá podobné signály: napětí, strach, pochybnosti nebo chuť couvnout.

Čeho se bojím, když si představím, že udělám něco jinak?

Co z toho je skutečné riziko - a co je moje představa o tom, co by se mohlo stát?

Co potřebuji, abych se cítila dostatečně bezpečně?

Zastavení čtvrté

Nejen od něčeho. Také k něčemu.

Změna není jen odchod z toho, co už nechceš. Je to také pohyb směrem k tomu, co chceš ve svém životě zažívat častěji.

Co bych chtěla zažívat místo současného známého nepohodlí?

Jak bych se chtěla cítit?

Co by v mém životě bylo možné, kdybych nemusela pokaždé zvolit známou cestu?

Zastavení páte

Můj malý bezpečný pokus

Nemusíš překročit celou hranici komfortní zóny. Stačí udělat krok, ze kterého se může stát nová zkušenost.

Jaký je nejmenší krok, kterým mohu zkusit něco trochu jinak?

Kdy a kde ho udělám?

Co nebo kdo mi může pomoci, abych na to nebyla sama?

Dovoluji si

zkusit něco nového, aniž bych znala výsledek.

Poslední zastavení

Jedna nová zkušenost může stačit

Až svůj malý krok uděláš, nehodnoť jen to, jestli všechno dopadlo podle představ. Všimni si také, co ses dozvěděla o sobě.

Co se skutečně stalo - bez domněnek a hodnocení?

Co jsem zvládla, přestože to pro mě nebylo známé?

Příště si dovolím...



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi

Lenka