



Kde v tom všem zůstávám já?

Pracovní sešit o laskavosti, ustupování
a prostoru pro vlastní odpověď.



Lenka Bartková

Než začneš

Nemusíš se učit být tvrdší.

Submisivní chování není důkaz slabosti. Často je to způsob, který kdysi pomáhal udržet klid, vyhnout se odmítnutí nebo získat přijetí.

Možná ses naučila vycítit přání druhých dřív než svoje. Ustoupit, než vznikne spor. Omluvit se ještě předtím, než něco řekneš. Navenek to může vypadat jako laskavost. Uvnitř ale někdy zůstává pocit, že pro tebe samotnou už nezbylo místo.

Tenhle sešit tě nebude učit prosadit se za každou cenu. Nabídne ti prostor všimnout si, kdy ustupuješ z vlastní volby – a kdy ze strachu.

Nejde o to zabrat víc prostoru než druzí.
Jde o to nezmizet z něj úplně.

Piš to, co tě napadne jako první. Nemusíš nikoho obviňovat ani hned něco měnit. Pro začátek stačí všimnout si sebe.

Kde ze svého prostoru ustupuji?

Nevybírej největší životní situaci. Začni u obyčejných chvil,
které se opakují.

Kdy říkám ano, i když bych raději řekla ne?

**Za co se omlouvám, přestože jsem nic špatného
neudělala?**

Kde čekám, až někdo jiný rozhodne za mě?

Laskavost, nebo strach?

Ustoupit může být svobodná volba. A může to být také způsob, jak se vyhnout nesouhlasu. Navenek vypadají podobně, uvnitř se ale často cítí jinak.

Co dělám pro druhé proto, že opravdu chci?

Co dělám hlavně proto, aby se na mě nezlobili nebo mě neodmítli?

Kdybych se nebála reakce druhých,
zvolila bych si totéž?

Co vlastně chci já?

Na chvíli odlož, co se sluší, co se očekává a co by bylo nejsnazší pro ostatní.

Co bych v této situaci chtěla já?

Co potřebuji, abych se cítila respektovaná?

Co bych řekla, kdybych svou odpověď nemusela obhajovat?

Co se děje, když se narovnáám?

Někdy nás nezastaví skutečné nebezpečí, ale očekávání, že druhý bude zklamaný, rozzlobí se nebo si o nás něco pomyslí.

Čeho se bojím, když si představím, že řeknu, co chci?

Co z toho je skutečné riziko - a co je moje představa?

Jak by vypadala odpověď, která respektuje druhého člověka - a zároveň i mě?

Jedna věta pro mě

Nemusíš začít velkým odmítnutím. Můžeš si nejprve vytvořit malou mezeru mezi otázkou druhého a svou odpovědí.

„Potřebuji si to promyslet.
Ozvu se ti.“

V jaké drobné situaci bych tuto větu mohla zkusit?

Jakou vlastní větu bych chtěla mít po ruce?

Nejde o správná slova. Jde o chvíli, ve které si dovolíš zjistit, jaká je tvoje skutečná odpověď.

Poslední zastavení

Když jsem zůstala sama se sebou

Až svůj malý pokus uděláš, nesleduj jen reakci druhého. Všimni si také toho, co se změnilo uvnitř tebe.

Co jsem tentokrát udělala jinak?

Jaké to bylo, když jsem si nechala prostor pro vlastní odpověď?

Příště si dovolím...



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi
Lenka