



Kdo jsem pod všemi rolemi?

Pracovní sešit k článku Ztracená ve vztahu

Lenka Bartková

Než začneš

Nemusíš se vejít do jedné odpovědi.

Možná nemusíš najít jedinou správnou odpověď na otázku KDO JSEM? Stačí začít rozlišovat, co je tvoje - a co sis oblékla, protože se to od tebe čekalo.

Tenhle sešit není test osobnosti ani návod, jak objevit své „pravé já“. Pomůže ti hledat konkrétní stopy: co ti dělá dobře, co si přeješ, co už nechceš, kde se přizpůsobuješ a ve kterých chvílích se cítíš opravdu jako ty.

A ještě něco: nemusíš se vracet k ženě, kterou jsi byla dřív. Měníš se. Jde jen o to, aby v tom, čím se stáváš, zůstalo místo i pro tebe.

Kdy jsem se naposledy cítila opravdu jako já?

^{1 z 5} Jaké role právě žiju?

Role samy o sobě nejsou masky. Partnerka, máma, dcera, kolegyně nebo podnikatelka - to všechno může být opravdová část tebe. Jen žádná z nich nemusí být tebou celou.

MOJE ROLE

Které role v mém životě právě zabírají nejvíc prostoru?

KTERÉ MI SEDÍ

Ve kterých rolích se cítím přirozeně a nemusím se hlídat ani předělávat?

KDE SE ZTRÁCÍM

Ve které roli mám nejčastěji pocit, že musím být nějaká, abych nezklamala?

Co jsem cestou odložila?

Tereza si v článku vzpomněla na tanec a procházky po lese. Ne proto, že by se měla vrátit do minulosti, ale protože jí ukázaly něco, co kdysi bylo opravdu její.

CO BÝVALO MOJE

Co jsem dřív dělala ráda a postupně to z mého života zmizelo?

PROČ TO ZMIZELO

Přestalo mě to opravdu bavit, nebo na to nezbylo místo kvůli potřebám, očekáváním či představám druhých?

CO VE MNĚ POŘÁD ŽIJE

Po čem z toho se mi při téhle otázce ozve byť jen malinké „jo, tohle“?

Kde se přizpůsobuju?

Přizpůsobit se není chyba. Někdy je to laskavost, dohoda nebo naše svobodná volba. Zajímavé je všimnout si chvílí, kdy se přizpůsobíme tak rychle, že vlastní odpověď ani neuslyšíme.

CO NEŘÍKÁM

Kde raději spolкну názor, pocit nebo přání, protože nechci komplikovat situaci?

CO DĚLÁM AUTOMATICKY

Kde se přizpůsobím dřív, než se vůbec zeptám sama sebe, co bych chtěla já?

MOJE VOLBA, NEBO OBAVA

Čeho se bojím, že by se stalo, kdybych se tentokrát nepřizpůsobila?

4 z 5

Kde jsem nejvíc já?

Někdy se k sobě nedostaneme přes velké otázky, ale přes obyčejné chvíle. Ty, ve kterých na sebe nemusíme myslet a nic předvádět.

KDY O SOBĚ NEPŘEMÝŠLÍM

Při čem zapomenu řešit, jak působím, co bych měla a co si kdo pomyslí?

CO MĚ OŽIVUJE

Po čem mám víc energie, lehkosti, chuti tvořit, mluvit, smát se nebo prostě být?

KDE NEMUSÍM HRÁT ROLI

S kým nebo kde můžu být neučesaná, divná, tichá, hlasitá nebo úplně obyčejná - a pořád jsem v pořádku?

5 z 5

Co je opravdu moje?

Zkus na chvíli odložit správnost. Ne co je rozumné, vhodné nebo očekávané. Jen co je tvoje právě teď.

MOJE ANO

Čemu bych chtěla říkat častěji ano, i kdyby z toho nikdo jiný nic neměl?

MOJE NE

Čemu bych chtěla říkat častěji ne, i když jsem zvyklá to zvládnout nebo vydržet?

BEZ PUBLIKA

Kdyby mě nikdo neposuzoval ani nechválil, co bych ve svém běžném životě dělala trochu jinak?

Poslední krok

Jedna malá cesta zpátky k sobě

Nemusíš převrátit život naruby ani začít dokazovat, že se už nikdy nikomu nepřizpůsobíš. Možná stačí vrátit do života jednu malou věc, ve které poznáváš sebe.

CO SI CHCI VRÁTIT

Kterou jednu věc chci znovu pustit do svého života - nebo si ji v něm dovolit víc?

MŮJ MALÝ KROK

Jak může vypadat úplně nejmenší konkrétní krok, který udělám jen proto, že je můj?

Nemusíš najít definitivní odpověď na otázku „Kdo jsem?“
Možná stačí, když se ve svém životě budeš
o kousek častěji poznávat.



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi

Lenka