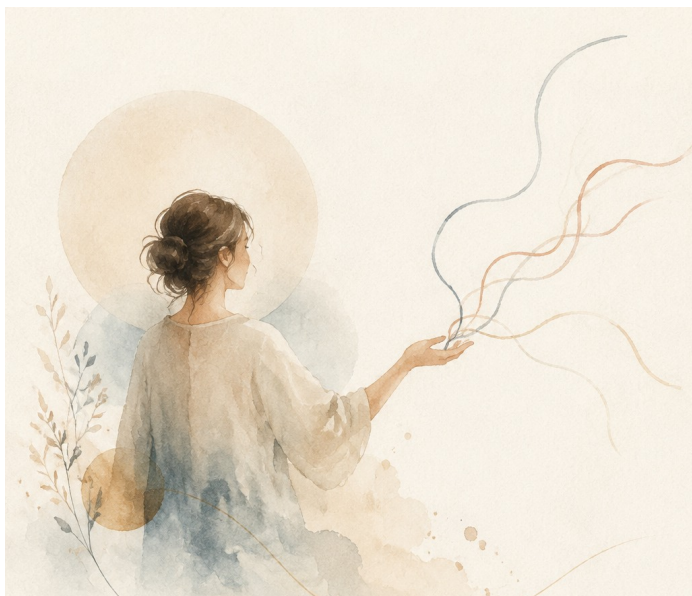




Musí být po mém?

Pracovní sešit, který ti pomůže všimnout si,
kde ti kontrola dává oporu – a kde už ti bere lehkost.

Lenka Bartková

Než začneš

Kontrola není nepřítel.

Pomáhá nám plánovat, hlídat důležité věci a cítit se bezpečně. Problém možná nezačíná tím, že chceme mít něco pod kontrolou.

Začíná ve chvíli, kdy se z „jinak“ nenápadně stane „špatně“.

Tenhle sešit není o tom, že máš všechno pustit a nic neřešit. Jen ti nabídne pár míst, kde můžeš zkusit rozlišit:

Co opravdu potřebuju mít pod kontrolou?

A co jen potřebuji mít po svém?

Piš první odpovědi, které tě napadnou. Nemusí být hezké ani správné. Tohle je prostor jen pro tebe.

Co mě dokáže vytočit?

Vybav si jednu konkrétní situaci, kdy někdo blízky něco udělal jinak, než jsi chtěla.

Co přesně udělal jinak?

Co mi na tom vadilo nejvíc?

Co jsem si v tu chvíli o něm nebo o celé situaci začala říkat?

Co se skrývá pod „po mém“?

Někdy nejde o samotnou věc. Za potřebou kontroly může být obava, únava, zodpovědnost nebo prostě zvyk.

Čeho jsem se bála, že se stane, když to nebude po mém?

Co by se reálně stalo, kdyby to dopadlo jinak, než jsem si představovala?

Co z toho je skutečný problém - a co jen nepříjemný pocit, že nemám věci ve svých rukou?

A jak přísná jsem na sebe?

To, co vyžadujeme od druhých, někdy dobře známe z toho, jak zacházíme samy se sebou.

Co sama sobě málokdy dovolím udělat jen tak - nedokonale, později nebo jinak?

Jak se sebou mluvím, když něco zapomenu nebo pokazím?

Kde bych si sama mohla dovolit o trochu víc volnosti?

Jedna věc může být jinak

Vyber něco drobného, kde nejde o bezpečí, zdraví, peníze ani důležitou hranici.

Co dnes nechám někoho udělat jeho způsobem?

Neopravuj. Nedoplňuj instrukce.
Jen chvíli sleduj, co se děje v tobě.

Co mám chuť udělat nebo říct, když do toho nezasahuji?

Co v tu chvíli cítím v těle?

Co se opravdu stalo?

Ted' odděl očekávání od skutečnosti. Nehodnoť se za to, co jsi cítila. Jen porovnej představu s výsledkem.

Co jsem čekala, že se stane?

Co se skutečně stalo?

Bylo to horší - nebo jen jiné?

Jinak ještě nemusí znamenat špatně.

Co můžu pustit?

Nemusíš se vzdát kontroly. Možná jen můžeš sama rozhodnout, kde ji opravdu potřebuješ – a kde už ne.

Co chci mít dál pevně ve svých rukou?

Co už nemusí být přesně podle mě?

Jakou větu si chci připomenout, až mě příště někdo vytočí tím, že něco udělá jinak?



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi

Lenka