



Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa...

Pracovný list pre pohladenie na duši

Milá žena, mama,

ďakujeme, že si si na seba našla čas. Vieme, nie je to vôbec ľahké.

Cít sa slobodne vo vypracovávaní tohto pracovného listu. Je v poriadku, keď napíšeš 1 slovo, keď sa zastavíš na 1 minútku. Je v poriadku, keď ho vypracuješ do polovice, celý. Pamätaj, v každej chvíli robíš najlepšie, ako vieš. Každý krok, hoci najmenší, Ťa posúva tam, kde si praješ byť. Prajem si, aby si si každý deň našla nejaký čas na seba aj tento pracovný list.

Konzistentnosť je kľúčová pri tvorení života, po ktorom túžiš. Pracovný list Ťa chce podporiť v uvedomovaní si vlastnej hodnoty. Uvedomovaní toho, že si dosť, presne taká, aká si, práve teraz. Keď ho chytíš do rúk, vedome sa pár krát nadýchni a vydýchni. Potom nechaj na seba pôsobiť otázky a dovoľ mi pozvať Ťa do priestoru, ktorý Ťa podporuje, všíma si Ťa, akceptuje Ťa, prijíma a objíma.

Podme na to.

Nádych, výdych...

1. Pozri sa späť na svoj deň (pokojne si prispôsob úsek dňa, na ktorý sa pozeráš; môžu to byť aj posledné 3 hodiny, alebo polovica dňa).

Vypíš všetky činnosti, ktorým si venovala svoju energiu, čas, pozornosť. Pozývam Ťa vytvoriť reálny zoznam všetkých činností. Napíš aj tie, ktoré považuješ za nedôležité, samozrejmé, maličké.

Akú informáciu Ti zoznam prináša? Ako sa mení Tvoje vnímanie samej seba, keď vidíš tento zoznam? Čo chceš určite vo svojom živote ponechať, čo chceš naozaj zmeniť? Kto alebo čo Ťa v tom môže podporiť?





Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa...

Pracovný list pre pohladenie na duši

2. Spomeň si na náročné situácie, ktorým si čelila v poslednej dobe a zvládla si ich.

Každá z nás, aj keď si to veľakrát nemyslíme, už teraz disponuje istými zručnosťami, ktoré nám pomáhajú zvládnuť náročné situácie. Spoj sa so svojimi vnútornými zdrojmi. Čo konkrétne Ti pomohlo zvládnuť náročné časy? Čo si konkrétne robila, aby si tieto chvíle zvládla? Ako si to dokázala? Čo majú spoločné tieto spôsoby zvládania, ktoré si v sebe rozpoznala? Kde ešte, kedy ešte ich môžeš využiť vo svojom živote?

3. Začni púšťať do svojho života radosť. Urob niečo, čo Ťa teší, čo Ťa dobíja energiou.

Každý deň sa zobúdzáš s určitou mierou energie, ktorú cez deň využívaš a postupne sa mína. Niečo ju odčerpáva viac, niečo menej. Sú aktivity, ktoré ju dobíjajú. Tvoja energia nie je nafukovateľná. Niektoré z nás sa začínajú zaujímať o napĺňanie svojej energetickej nádoby až v stave úplného vyčerpania. Pozývam Ťa nespadať do tejto pasce.

Zamysli sa: Ktoré aktivity Ťa naplňali energiou kedysi? Čo Ťa naplňa radosťou v súčasnosti? O čom sníváš? Čo by si robila, keby si mala viac času? Čo by si zmenila, ak by si zistila, že nikdy nebudeš mať viac času? Že budeš mať čas len na to, na čo si ho vytvoríš? Na čo čakáš? Pre seba, pre svoju radosť urob ešte dnes niečo, čo je pre Teba najľahšie splniteľné. Čo vieš, že určite spraviš.





Ked' sa staráš o seba, staráš sa aj o dieťa...

Pracovný list pre pohladenie na duši

Nádych, výdych...

4. Nebýva ľahké nájsť si na seba čas, čo i len na minútku. Ako sa oceniš za to, že si si ho práve našla?

Nemusíš vystrojiť honosné oslavy, burácajúce ovácie. Môžeš osláviť jednoduchým gestom: „Áno, dala som tom.“ Objať sa, potľapkať sa hrdo po pleci. Oslavovať môžeš tak ako je to Tebe príjemné. Pamätaj, keď oslavujeme aj najmenší krok vpred, náš mozog to veľmi pobáda robiť ho opäť. Deje sa tak vďaka vyplavovanému dopamínu, neurotransmitteru, ktorý sa prejavuje ako motivácia pokračovať v tom znova zajtra. Dopraj si tento zážitok a oslavuj/oceňuj sa po každej činnosti, ktorá sa Ti podarí, aj keď čiastočne.

Miesto pre ďalšie poznámky:

Tento pracovný list s láskou navrhla psychologička Mgr. Anna Hubčíková, ktorú stretávate na online podporných skupinách. Nájdete ju aj na Instagrame: [terapia_je_cesta](#) a webe [terapiajecesta.wixsite.com/terapiajecesta](#).

