

# PRÁCA S MYSL'OU

20 OTÁZOK  
PRE HLBOKÚ  
VNÚTORNÚ PRÁCU

(OD)PÚŠŤANIE

# VITAJ

Využitie písania v procese (od)púšťania môže byť tak jednoduché, ako posadiť sa pred denník, vybrať otázku a napísať, čo ti napadne.

Niekedy ma výber otázky inšpiruje k napísaniu celej strany; inokedy ma to povzbudí k napísaniu jednej vety. Je to úplne na tebe a na tom, ako sa v daný deň cítiš.

Zapisuj si hneď ráno, kým je tvoja myseľ čerstvá. Pri výbere otázky použi svoju intuíciu.

# 20 OTÁZOK PRE HLBOKÚ VNÚTORNÚ PRÁCU

1. Slúži mi táto osoba, situácia alebo spomienka na udalosť? Ak áno, ako?
2. Prečo je pre mňa také ťažké pohnúť sa z tejto situácie ďalej?
3. Aké emócie vo mne spúšťa táto udalosť alebo spomienka?
4. Ovplyvnila táto osoba/ skúsenosť iné oblasti môjho života? Ak áno, ako?
5. Ovplyvnila táto osoba/ skúsenosť to, ako sa správam k ostatným alebo ako pristupujem k situáciám? Ak áno, ako?
6. Vďaka čomu sa cítim bezpečne?
7. Čo by som získal/a tým, že by som to nechal/a odísť? Ako by som sa cítil/a?
8. Aké tri veci môžem práve teraz urobiť, aby som sa cítil/a lepšie?
9. Aké sú tri dlhodobé veci, ktoré môžem urobiť, aby som sa dostal/a z tejto situácie a uzdravil/a sa?
10. Čo ma vedie k nadmernému premýšľaniu?

# 20 OTÁZOK PRE HLBOKÚ VNÚTORNÚ PRÁCU

11. Kvôli čomu prichádzam o (pokojný) spánok?
12. "Názory iných ľudí na teba nie sú tvoja vec." Aké pocity v tebe vyvoláva toto vyhlásenie? Prečo?
13. Prečo sa rozhodujem venovať veciam, ktoré nemôžem ovplyvniť alebo zmeniť? Odkiaľ to pochádza?
14. Napíš o ťažkej situácii, ktorú si prekonal/a.
15. Napíš o svojich piatich najsilnejších črtách.
16. Ktorých päť vecí ťa robí šťastným/ou?
17. Je v poriadku, že nemám odpovede na všetky svoje otázky, pretože...
18. Čo pre mňa v skutočnosti znamená „(od)pustiť“?
19. Rozhodo/la som sa vložiť svoju energiu do toho, čo mi slúži. Toto zahŕňa...
20. Ako som vďaka svojim minulým zápasom a skúsenostiam narástol/la?

Hoci to nie je nevyhnutné  
pre šťastie, (od)púšťanie  
mi pomáha v procese  
uzdravenia. Pomáha mi  
rásť ako človeku.

*Mirka Tomaško*







# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**3. Aké emócie vo mne spúšťa táto udalosť alebo spomienka?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# (OD)PÚŠŤANIE



*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**5. Ovpływnila táto osoba/ skúsenosť to, ako sa správam k ostatným alebo ako pristupujem k situáciám?**

**Ak áno, ako?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**7. Čo by som získal/a tým, že by som to nechal/a odísť?  
Ako by som sa cítil/a?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**8. Aké tri veci môžem práve teraz urobiť,  
aby som sa cítil/a lepšie?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**9. Aké sú tri dlhodobé veci, ktoré môžem urobiť, aby som sa dostal/a z tejto situácie a uzdravil/a sa?**





# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

## 10. Čo ma vedie k nadmernému premýšľaniu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**11. Kvôli čomu prichádzam o (pokojný) spánok?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**12. "Názory iných ľudí na teba nie sú tvoja vec." Aké pocity v tebe vyvoláva toto vyhlásenie? Prečo?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**13. Prečo sa rozhodujem venovať veciam, ktoré nemôžem ovplyvniť alebo zmeniť? Odkiaľ to pochádza?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**14. Napíš o ťažkej situácii, ktorú si prekonal/a.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**18. Čo pre mňa v skutočnosti znamená „(od)pustiť“?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# (OD)PÚŠŤANIE

*Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.*

**19. Rozhodo/la som sa vložiť svoju energiu do toho, čo mi slúži. Toto zahŕňa...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





