PRÁCA S MYSĽOU

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.

1. Slúži mi táto osoba, situácia alebo spomienka na udalosť? Ak áno, ako?

(OD)PÚŠŤANIE

Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.

2. Prečo je pre mňa také ťažké pohnúť sa z tejto situácie ďalej?

(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.

4. Ovplyvnila táto osoba/ skúsenosť iné oblasti môjho života? Ak áno, ako?

(OD)PÚŠŤANIE

Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.

5. Ovplyvnila 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.

6. Vďaka čomu sa cítim bezpečne?

(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.

15. Napíš o svojich piatich najsilnejších črtách.

(OD)PÚŠŤANIE

Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.

16. Ktorých päť vecí ťa robí šťastným/ou?

(OD)PÚŠŤANIE

Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.

17. Je v poriadku, že nemám odpovede na všetky svoje otázky, pretože...

(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...

(OD)PÚŠŤANIE

Spracuj minulosť, uzdrav sa a posuň sa ďalej.

20. Ako som vďaka svojim minulým zápasom a skúsenostiam narástol/la?