

Pracovní sešit

k Uzdravení Vnitřního dítěte – 1. čakra

1. část

1) Foto

Najděte svoji fotografii z dětství a pozorně si ji prohlédněte. Co vidíte? Jak na Vás to dítě působí? Vidíte tam radost, smích, štěstí, bolest, trápení, strach? Milujete toto dítě? Cítíte se s ním propojeni?

Napište pár slov o tomto dítěti, které vidíte na fotce:

2) Váš příběh

Napište krátký příběh o svém životě. Začněte dětstvím, od chvil, které si pamatujete.

3) **Hovořte se svým vnitřním dítětem**

Udělejte si čas na své vnitřní dítě, hovořte s ním a položte mu otázky:

a) Jak se cítíš?

b) Co by si chtělo dělat? Co se ti líbí?

c) Co nemáš rádo? Co nechceš dělat?

d) Čeho se bojíš? Co mohu pro tebe udělat, aby si se nebálo?

e) Co mohu pro tebe udělat, aby si bylo šťastné?

f) Jak ti mohu pomoci? Co mohu pro tebe udělat, aby si se cítilo bezpečně?

2. část

Vývojové úkoly od narození do 18 měs.

- 1) Čtete následující výroky a vyberte možnost, která nejpřesněji vyjadřuje, jak často se cítíte uvedeným způsobem

Bezpečí: **vždy často někdy zřídka nikdy**

Mám pocit, že nemám právo od druhých žádat naplnění mých potřeb

Pocit blízkosti s druhými mě děsí.....

Zažívám neurčitý pocit panického strachu a neklidu.....

Mám pocit, že svět je nebezpečné a strašlivé místo.....

Péče: **vždy často někdy zřídka nikdy**

Mám strach z doteku druhých, nebo se bojím dotýkat se druhých lidí.....

Je pro mě těžké přiznat si své potřeby, touhy a cíle a snažit se o jejich naplnění

Je pro mě těžké věnovat pozornost druhým

Důvěra: **vždy často někdy zřídka nikdy**

Je pro mě těžké zjistit, jaké jsou mé potřeby.....

Je pro mě těžké důvěřovat druhým, že naplní mé potřeby, a proto se snažím postarat se o své potřeby sama.....

Nevěřím si, že se dokážu postarat o své potřeby.....

Stydím se ukázat druhým, jak moc ve skutečnosti Potřebuji jejich pozornost, péči a ujištění. Bojím se, že by se mi vysmáli, nebo by si mě nevšímalí.....

Podle zvolených odpovědí si můžete uvědomit, do jaké míry Vám byla poskytnuta péče, bezpečí a důvěra v tomto období.

2) Při odpovědích na tyto otázky si запиšte vše, co Vás k tomu napadne, i když zdánlivě to nebude souviset s tématem. Uvědomte si, jak se tyto situace projevují ve Vašem současném životě.

a) Kdy Vás naposledy někdo objal či Vás k sobě přitiskl člověk, na kterém Vám opravdu záleží?

b) Co pro Vás znamená důvěra?

c) Jste spolehlivý a důvěryhodný člověk? Pokud ano, jak?

d) Ke komu cítíte největší důvěru? Co v tomto vztahu ve Vás probouzí důvěru?

e) Pociťujete obvykle fyzické a emoční bezpečí s lidmi, na kterých Vám nejvíce záleží? Jaký z toho máte pocit?

f) Jak se cítíte, když jste na někom závislí a když je někdo závislý na Vás?

g) Cítíte, že Vaše potřeby jsou dostatečně a přiměřeně naplněny, anebo máte pocit, že jsou Vaše potřeby většinou nenaplněny?

3) Následující otázky se týkají fyzického těla.

a) Důvěřujete svému tělu, že Vám řekne, co potřebuje?

b) Když zjistíte, co Vaše tělo potřebuje, reagujete na tyto jeho potřeby?

c) Jak poznáte, kdy máte hlad? Jíte, když jste hladoví? Jíte, když nemáte hlad?

d) Jíte, když jste rozrušení a nešťastní?

e) Snažíte se přepínat své tělo pomocí povzbuzujících prostředků, jako je např. káva, cukr, čokoláda?

f) Když cvičíte, přeháníte to tak, až Vás pálí svaly? Proč? Zeptejte se svého těla, jaký z toho má pocit?

g) Máte dostatek odpočinku? Pokud ne, co Vám v tom brání?

h) Jaké Vaše činnosti prospívají Vašemu tělu?

i) Máte rádi své tělo? Přijímáte ho, vážíte si ho a oceňujete ho?

j) Můžete svému tělu poděkovat za to, jak Vám slouží.

4) Cvičení na 1. i 2. čakru:

Lehněte si a klidně dýchejte.

Vydechněte a s co největší silou vtáhněte břicho dovnitř do spodní části pánve.

Nejprve tlačte řitní a hýžděové svalstvo k sobě a vtahujte ho dovnitř těla, jako kdybyste chtěli zabránit vyprázdnění střev.

Poté obdobně ještě vtáhněte pohlavní orgány.

Tímto dosáhnete stavu maximální kontrakce břicha a zkuste v tomto stavu pár vteřin vydržet. Poté se zcela uvolněte a vraťte do výchozí polohy.

Po vydýchání cvik ještě 2x zopakujte. Můžete u tohoto cvičení pocítit nával energie a tepla – je to v pořádku 😊

Zhodnocení 😊

Pokud jste si u péče a bezpečí zaškrtnuli většinou odpověď „nikdy“ a „zřídka“, ale v oblasti důvěry jste zaškrtnuli převážně „často“ nebo „vždy“, pak možná jste měli pocit, že je o vás postaráno a cítili jste se v bezpečí, ale nedostalo se vám potřebné emoční odezvy, abyste si mohli rozvinout důvěru. Pokud na druhé straně vaše odpovědi naznačují, že jste cítili bezpečí a důvěru, ale nedostalo se vám potřebné péče, pak vaše matka nebyla zřejmě příliš milující a cituplná. Pokud jste zaškrtnuli odpovědi z jednoho nebo druhého konce uvedené škály, tzn. „vždy“, nebo „nikdy“, pak to může naznačovat nedostatek pružnosti anebo potřebu mít vždy nad vším kontrolu. Všimněte si oblasti, v nichž jste zaškrtnuli odpověď buď na jednom anebo na druhém konci uvedené škály, zaznamenejte si je a dále s nimi pracujte s použitím např. cvičení s vnitřním kritikem.

3. část

Vývojové úkoly od 18 měs. – 3 let

- 5) Čtete následující výroky a vyberte možnost, která nejpřesněji vyjadřuje, jak často se cítíte uvedeným způsobem

Když někomu říkám „ne“

vždy často někdy zřídka nikdy

Je pro mě těžké říkat lidem „ne“

Když už něco odmítну, řeknu to nenadále
a tvrdohlavě, protože se bojím reakce druhých.....

Cítím se provinile, když mě někdo o něco požádá
a já odmítnu.....

Neříkám „ne“ blízkým přátelům, protože
chci být oblíbený.....

Když s přáteli domlouváme nějaké plány, vždy
souhlasím se vším, co navrhnout.....

Když někdo řekne „ne“ nám

vždy často někdy zřídka nikdy

Pokud někoho o něco poprosím a dotyčný mě
odmítne, zaplaví mě stud a je mi trapně, že jsem
se vůbec zeptal.....

Nežádám své přátele o žádné laskavosti, protože
se nechci cítit odmítnut, pokud by mi řekli „ne“

Bojím se prosazovat se v práci. Mohl bych být
propuštěn nebo by mě můj šéf mohl odmítnout.....

Nesděluji svému partnerovi, co potřebuji. Cítil/a
bych se příliš zahanben/á, pokud by nezareagoval
pozitivně.....

Hranice

vždy často někdy zřídka nikdy

Pokud můj partner nebo spolubydlící přijde
domů naštvaný, předpokládám, že jsem udělala
něco špatně.....

Cítím se trapně, když jsem s někým, kdo ztropí
na veřejnosti nějakou scénu. Mám za to, že si
na mě druzí kvůli tomu udělají špatný názor.....

vždy často někdy zřídka nikdy

Cítím panický strach, když na mě někdo,
na kom mi záleží, začne být příliš závislý
a dožadovat se naplnění svých přehnaných
potřeb.....
Mám pocit, jako bych se dusil, když se
ke mně někdo přiblíží moc blízko.....
Pokud mi zavolá nějaká kamarádka a je celá
sklíčená, cítím se neschopná, pokud nemohu
udělat nic, čím bych ji rozveselila.....

Respektování vašich hranic

vždy často někdy zřídka nikdy

Pokud můj spolubydlící nebo kamarád použije
nějakou moc věc, kterou si nepřeji, aby používal,
nic mu neřeknu.....
Pokud mi zatelefonuje kamarád z jiného města,
že chce u mě přespat, souhlasím s tím,
i když se mi to zrovna nehodí.....
Pokud si chci udělat klidný večer doma a zavolá
mi kamarádka, která potřebuje společnost, tak i
přesto souhlasím, že se sejdeme.....
Pokud mě šéf požádá, abych pracoval přesčas,
souhlasím i přesto, že jsem měl jiné plány.....

Respektování hranic druhých

vždy často někdy zřídka nikdy

Pokud se zeptám přítele, zda se mnou půjde
do kina, snažím se jej přemlouvat i přesto, že
mi řekl, že nepůjde.....
Cítím se uražený, když vyprší čas mého sezení
a můj terapeut se již odmítne zabývat mým
dalším problémem.....
Dokonce i přesto, že mi má spolubydlící řekla,
že mi nepůjčí nějakou věc, se domnívám, že
když ji jednou použiji, tak se nic nestane.....
Když někoho o něco požádám a dotyčný
mě odmítne, cítím se naštvaně.....

Zhodnocení ☺

Zamyslete se nad každou odpovědí. Pokud jste opakovaně zatrhli odpovědi „vždy“ nebo „nikdy“, pak zřejmě máte problémy v oblasti nastavování si vlastních hranic a s respektováním hranic druhých.

4. část

Vývojové úkoly od 3 – 6 let

- 6) Čtete následující výroky a vyberte možnost, která nejpřesněji vyjadřuje, jak často se cítíte uvedeným způsobem

Sebekritičnost

vždy často někdy zřídka nikdy

Zaměřuji se u sebe na to, co na sobě nemám rád.....
Pokud udělám v práci jednu věc špatně, neustále
se touto chybou nutkavě zabývám a znevažuji vše,
co se mi ten den podařilo.....
Věnuji velkou část svého času strachování se o to,
co si o mně druzí myslí.....
Mé vnitřní dialogy v mé hlavě sestávají z výroků,
které mě ponižují a podceňují.....

Kritičnost ve vztahu k druhým

vždy často někdy zřídka nikdy

Jsem k druhým velmi kritický.....
Je pro mě těžké přijmout nedokonalost
mých přátel.....
Nemám rád lidi, kteří jsou příliš tlustí
nebo příliš hubení.....
Když jsem na nějakém večírku, cítím se jistější,
když mám pocit, že vypadám lépe než
většina přítomných.....

Pocity studu a vlastní bezcennosti

vždy často někdy zřídka nikdy

Pokud se v práci něco nedaří, cítím se
za to zodpovědný.....
Pokud je na mě prodavačka v obchodě hrubá,
jsem přesvědčena, že jsem musela udělat něco špatně.....
Cítím se trapně a mám vztek, když někomu nabídnu
nějakou službu a dotyčný mou pomoc odmítne.....
Považuji za domýšlivost říkat o sobě
pozitivní věci.....

Tělesný sebeobraz a sexualita

vždy často někdy zřídka nikdy

Když si prohlížím v zrcadle své tělo, soustředím se na to, co bych na něm chtěla změnit.....
Nosím volné oblečení, aby mé tělo nebylo tak viditelné.....
Myslím si, že masturbace je zvrácená a hříšná.....
Stává se mi, že spím s někým proto, že neznám žádný jiný způsob, jak cítit blízkost s druhým člověkem
Stává se mi, že spím s někým proto, že jsem naštvaný nebo smutný a chci se těchto pocitů zbavit.....

Nadměrná zodpovědnost

vždy často někdy zřídka nikdy

Bojím se uvolnit se a přenechat zodpovědnost někomu jinému ze strachu, že se něco pokazí a já za to ponesu vinu.....
Je pro mě snazší udělat nějaký úkol sám, než o to požádat někoho jiného. Dotyčný by to neudělal tak, jak chci.....
Jsem příliš opatrný a neustále se ujišťuji, jestli jsou zamknuté dveře, vypnutá žehlička a zda je vše v bezpečí.....
Mívám pocit, že když něco neudělám já, tak to neudělá nikdo jiný.....

Zvídavost

vždy často někdy zřídka nikdy

Bojím se zeptat se na něco, co nevím, ze strachu, že si o mně druzí budou myslet, že jsem hloupá.....
Nemám rád, když se někdo ptá na něco, co s daným tématem vůbec nesouvisí.....
Musím hned pochopit, jak mám nějakou věc udělat, jinak o ni ztratím zájem.....
Vyhýbám se tomu, abych druhým kladla příliš osobní otázky.....

Zhodnocení:

Projděte si pečlivě své odpovědi. Pokud jste např. zjistili, že často soudíte druhé, ale jen málokdy sami sebe, pak si možná budete do druhých lidí promítat své negativní vlastnosti. Možná budete mít také zkreslený pohled na sebe i na druhé. Čím rigidnější (strohé, přísné) jsou vaše odpovědi, tím více zkosnatělosti jste prožili jako dítě. Čím více kritizujete sebe a druhé, tím tvrději jste byli kritizováni ve svém dětství. Čím méně jste zvídaví, tím méně zvídavosti vám bylo jako dítěti dovoleno.

S výrazy dále pracujte např. podle cvičení s vnitřním kritikem.

Pracovní sešit byl vyhotoven na základě knihy: Uzdravte své vnitřní dítě s osobním svolením její autorky Cathryn L. Taylor.