

Milá Zářící,

tvé vnitřní dítě je absolutně svobodný, radostný a přirozený projev tebe samé, tvé Božské esence, kreativity... ta část tebe, která má přístup k nejcitlivějším a nejzranitelnějším emocím, je nespoutatelná a nenapodobitelně originální. Je to zdroj radostnosti, originality, kreativity, hravosti a spontaneity.

VNITŘNÍ DÍTĚ - SVOBODA, BEZPEČÍ A KONTROLA

Vnitřní dítě není dětinskost, infantilita, jak by se mohlo zdát...

Je to citlivá část psychiky, část, která pamatuje i se bojí a která touží po **bezpečí**, lásce a **přijetí**. Kdysi nedostala, co potřebovala nebo chtěla... dnes může. Od tebe. Od dospělé krásné zářící ženy, milující sebe jako nejdůležitější bytost pod sluncem. *Typické věty zraněného vnitřního dítěte: „Co když se něco stane? Musím být hodná. Nesmím selhat. Nikdo tu pro mě není. Nejsem dost dobrá...“*

Když se vnitřní dítě necítí v bezpečí, nastupuje kontrola, perfekcionismus, přizpůsobení, chaos, zamrznutí, potřeba vše hlídat či úzkost.

Doplň pro sebe pravdivě:

- **Když ztrácím kontrolu, cítím...**

- **Největší chaos pro mě znamená...**

- **Když něco nejde podle plánu, moje tělo...**



MAPA KONTROLY

Nabízím ti tipy, jak rozpoznat u sebe kontrolující tendence v denním životě - bývají totiž docela nenápadné. Rozpoznat znamená uvidět => mít možnost volby a změny. Vyber všechny možnosti, které u sebe pozoruješ... není to o žalování nebo vině.

- Často přemýšlím, co si o mně druzí myslí.
- Potřebuji, aby byli ostatní v pořádku.
- Nezvládám, když jsou na mě lidé naštvaní.
- Mám tendenci radit, zachraňovat nebo řešit problémy druhých.
- Když se někdo trápí, cítím zodpovědnost mu pomoci.
- Je pro mě těžké nechat druhé udělat vlastní chyby.
- Často odhaduji nálady ostatních.
- Potřebuji vědět, jak si s druhými stojím.
- Když se někdo vzdálí, začnu hledat důvod/chybu v sobě.
- Špatně snáším nejistotu ve vztazích.

★ Jaké by to bylo, kdybych nechala druhé nést jejich vlastní život?

- Potřebuji mít plán, znervózňuje mě improvizace.
- Nerada měním rozhodnutí na poslední chvíli.
- Potřebuji vědět, co bude následovat.
- Nejistota mě vyčerpává.
- Často si v hlavě vytvářím scénáře.
- Mám tendenci být stále o krok napřed.
- Když se věci vyvíjejí jinak, než jsem čekala, cítím napětí.
- Potřebuji mít pocit, že věci dávají smysl.

★ Kde si pletu kontrolu s bezpečím?

- Těžko odpočívám bez pocitu viny.
- Hlídám si, jak působím na druhé.
- Často se opravuji, vysvětluji nebo kritizuji.

- Potřebuji být „rozumná“.
- Nedovoluji si být příliš hlasitá, citlivá nebo emotivní.
- Mám pocit, že musím být silná.
- Je pro mě těžké požádat o pomoc.
- Bojím se udělat chybu.
- Mám vysoké nároky sama na sebe.

★ Jaká část mě se bojí být viděna taková, jaká opravdu jsem?

- Nerada pláču před druhými.
- Když cítím silné emoce, snažím se je analyzovat.
- Mám strach, že mě emoce pohltní.
- Často říkám „to nic není“.
- Potřebuji se rychle dát dohromady.
- Cítím stud za některé své pocity.
- Nerada ukazuji zranitelnost.
- Je pro mě těžké jen cítit bez řešení nebo analyzování.

★ Jaké emoce si ve skutečnosti nedovoluji prožít?

- Často přemýšlím nad tím, co by se mohlo pokazit.
- Přípravuji se na nejhorší scénáře.
- Mám pocit, že musím být připravená.
- Špatně snáším nevědění.
- Mám potřebu mít vše vyřešené.
- Když nevím, co bude dál, cítím úzkost.
- Obtížně důvěřuji životu.
- Mám pocit, že když přestanu hlídat, něco se pokazí.

★ Co by se stalo, kdybych si dovolila nevědět?

- Odpočinek si musím zasloužit.
- Potřebuji být produktivní.
- Mám pocit, že bych měla dělat víc.
- Když nejsem užitečná, cítím neklid.
- Porovnávám se s ostatními.
- Mám pocit, že nikdy není dost.
- Bojím se odmítnutí.
- Přizpůsobuji se, abych neztratila blízkost.
- Obtížně říkám nepříjemnou pravdu.
- Často se snažím předcházet konfliktům.
- Nesnáším tiché napětí.
- Potřebuji mít vztahy „v pořádku“.
- Přebírám zodpovědnost za atmosféru.

★ Jakou cenu platím za to, že se snažím udržet vztahy pod kontrolou?

Dnes jsi dospělá a milující rodičem své malé holčičce.

★ Kdy se moje vnitřní dítě aktivuje nejvíc?

★ Jak poznám, že reaguji z dětského strachu?

★ Co moje vnitřní dítě potřebuje slyšet?

★ Jak vypadá bezpečí v mém těle?

★ Co by dnes potřebovala moje mladší verze?



MOJE PŮVODNÍ JÁ

Zavři oči a na chvílku se vrať do období 5 let, 7 let, 10 let. *Ještě před tím, než ses začala výrazně přizpůsobovat.*

- ★ Jaká jsem byla?
- ★ Co jsem milovala?
- ★ Co mě fascinovalo?
- ★ Čemu jsem vydržela věnovat hodiny?
- ★ Jak jsem si hrála?
- ★ Jak jsem se smála?
- ★ Jak jsem se pohybovala?
- ★ Jaká byla moje energie?
- ★ **Co z toho ve mně stále žije?**

Doplň věty:

- ★ Předtím než mi řekli, jaká mám být, byla jsem...
- ★ Předtím než jsem se začala přizpůsobovat, byla jsem...
- ★ Předtím než jsem začala zapadat mezi ostatní, byla jsem...



MAPA TVÉ ORIGINALITY - Vyber vše, co je pro tebe přirozené:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jsem hravá | <input type="checkbox"/> Jsem snivá | <input type="checkbox"/> Umím říct svůj názor |
| <input type="checkbox"/> Jsem hluboká | <input type="checkbox"/> Jsem rebelka | <input type="checkbox"/> Umím nesouhlasit |
| <input type="checkbox"/> Jsem citlivá | <input type="checkbox"/> Jsem nekonvenční | <input type="checkbox"/> Umím být nepohodlná |
| <input type="checkbox"/> Jsem divoká | <input type="checkbox"/> Jsem vášnivá | <input type="checkbox"/> Umím být silná |
| <input type="checkbox"/> Jsem zvědavá | <input type="checkbox"/> Jsem svobodomyšlná | <input type="checkbox"/> Umím být jemná |
| <input type="checkbox"/> Jsem tvořivá | <input type="checkbox"/> Jsem výrazná | <input type="checkbox"/> Umím být divoká |
| <input type="checkbox"/> Jsem spontánní | <input type="checkbox"/> Jsem magnetická | <input type="checkbox"/> Umím se smát naplno |
| <input type="checkbox"/> Jsem odvážná | <input type="checkbox"/> Jsem moudrá | <input type="checkbox"/> Umím být spontánní |
| <input type="checkbox"/> Jsem zvláštní | <input type="checkbox"/> Jsem vnímavá | <input type="checkbox"/> Umím být nepředvídatelná |
| <input type="checkbox"/> Jsem jiná | <input type="checkbox"/> Jsem poetická | <input type="checkbox"/> Umím být jiná než ostatní |
| <input type="checkbox"/> Jsem emotivní | <input type="checkbox"/> Jsem smyslná | ... |
| <input type="checkbox"/> Jsem intuitivní | <input type="checkbox"/> Jsem laskavá | |
| <input type="checkbox"/> Jsem živelná | <input type="checkbox"/> Jsem dobrodružná | |
| <input type="checkbox"/> Jsem nespoutaná | <input type="checkbox"/> Jsem přemýšlivá | |
| <input type="checkbox"/> Jsem něžná | <input type="checkbox"/> Umím být středem pozornosti | |
| <input type="checkbox"/> Jsem hlasitá | <input type="checkbox"/> Umím být vidět | |
| <input type="checkbox"/> Jsem tichá | <input type="checkbox"/> Umím být slyšet | |
| <input type="checkbox"/> Jsem svá | <input type="checkbox"/> Umím být hlasitá | |

★ Které vlastnosti jsem se naučila skrývat?

★ Kdo mi ukázal, že nejsou vítané?

★ Co by se stalo, kdybych je začala znovu žít?



PRAXE

KOLÉBKA BEZPEČÍ - somatické cvičení

- Pusti si tuhle hudbu: <https://www.youtube.com/watch?v=FB9PJraicEk>
- Sedni si na zem, obejmi sama sebe. Jednu ruku polož přes hrudník, druhou pod žebra. Začni se velmi pomalu houpat. Dopředu, dozadu, jako když matka konejší dítě. Ne moc, jen několik centimetrů, jemně... a pomalu.
- Do rytmu houpání nahlas řekni: Jsem tady. Už na to nejsem sama. Teď je bezpečno. Můžu odpočívat. Nemusím všechno držet.
- Pozoruj: Kde tvé tělo odmítá věřit? Jak to poznáš? Kde se objeví slzy? Kde přichází úleva? Kde je ještě napětí?
- Po skončení polož ruku na srdce a ptej se: Co moje tělo právě teď potřebuje?

TANEC DŮVĚRY - somatické cvičení

- Pusti si tuhle hudbu:
https://www.youtube.com/watch?v=JnK1mvFGStE&list=RDJnK1mvFGStE&start_radio=1
- Pohybuj se podle sebe, jak si tělo řekne. A vnímej pocity - kde tělo mluví? Nechej emoce proudit... a odpouštěj do země, pokud přijde vlna.
- Pak si pusť tohle:
<https://www.youtube.com/watch?v=5WHd2bo8rjQ&list=RDJnK1mvFGStE&index=8>
- **JAK BY SES HÝBALA, KDYBY SE NIKDO NEDÍVAL?**
- Tvé tělo ví, jak se chce hýbat. Kde je svobodné a kde ještě tlačí staré představy. Kdekoli ucítíš sevření, stud, hněv... pokračuj a rozhýbej tuto část. Může být viděná a přijatá tak, jak je, neopravuj. Kde kontroluješ svůj pohyb? Kde si necháváš rezervu? Kam tě táhne hudba a pohyb těla?
- https://www.youtube.com/watch?v=qCCHh-MGm5s&list=RDqCCHh-MGm5s&start_radio=1

RADOST V TĚLE - somatické cvičení

- *Zavři oči a zavzpomínej na moment radosti, svobody, lehkosti... Ne hlavou, nechej tělo, aby si vzpomnělo - třeba při hudbě.*
- <https://www.youtube.com/watch?v=wZHc5ayX3aE>
- *A ptej se: Kde v těle žije moje radost?*
 - *Možná v hrudníku, v očích, v břiše, v pánvi, v nohou...*

- *Nechej ji růst - pohybem, dechem, úsměvem, pohlazením... dávej jí důvěru a vděčnost, že je. Že ty jsi radostí.*
- *A pokud se ti bude poté chtít, využij tuto radost k vytvoření něčeho. Čehokoli. Jen tak, bez účelu, bez aby... nebo pro někoho. Jen tak - dej kreativitě možnost projevit se z plnosti sebe samé.*

