

ÖNISMERETI FELADATLAP

A KÉRDÉS, AMIT SOHA NEM TESZEL FEL
MAGADNAK

Ez a feladatlap nem gyors válaszokat keres.

Teret ad.

Csendet.

Őszinteséget.

Szánj rá 10–15 percre, és írd úgy, ahogy jön. Nem kell szépek lennie. Elég, ha igaz.

1. Állj meg egy pillanatra

Mielőtt írnál, vedd fel három lassú, mély lélegzetet.

Tedd fel magadnak ezt a kérdést, és ne válaszolj azonnal:

„Hol érzem most magamban a feszültséget?”

Írd le, ami eszedbe jut. Egy szó is elég.

2. Hol vagyok most „túl erős”?

Gondold végig az életedet az elmúlt időszakban.

Melyik területen érzed azt, hogy összeszorított fogakkal mész tovább, miközben belül már elfáradtál?

Lehet ez,

- egy kapcsolat,
- a munka,
- egy szerep,
- vagy az, ahogyan magaddal bántsz.

Írd le őszintén.

3. Mit nem mondasz ki?

Van-e benned egy gondolat vagy érzés, amit régóta elnyomsz, mert „nem most van itt az ideje”,

„másnak rosszabb”,
„ezt még kibírom”?

Írd le azt a mondatot, amit magadban szoktál elhallgatni.

4. Ha nem kellene tovább erősnek lenned...

Most fejezd be ezt a mondatot, többféleképpen is, ha szeretnéd:

„Ha nem kellene tovább erősnek lennem, akkor...”

Ne szerkeszd. Ne szépítsd.
Csak írd.

5. Egyetlen megengedő gondolat

Zárásként írd le ezt a mondatot, és egészítsd ki:

„Megengedem magamnak, hogy ne oldjak meg mindent azonnal, csak...”

Szeretettel: Anita