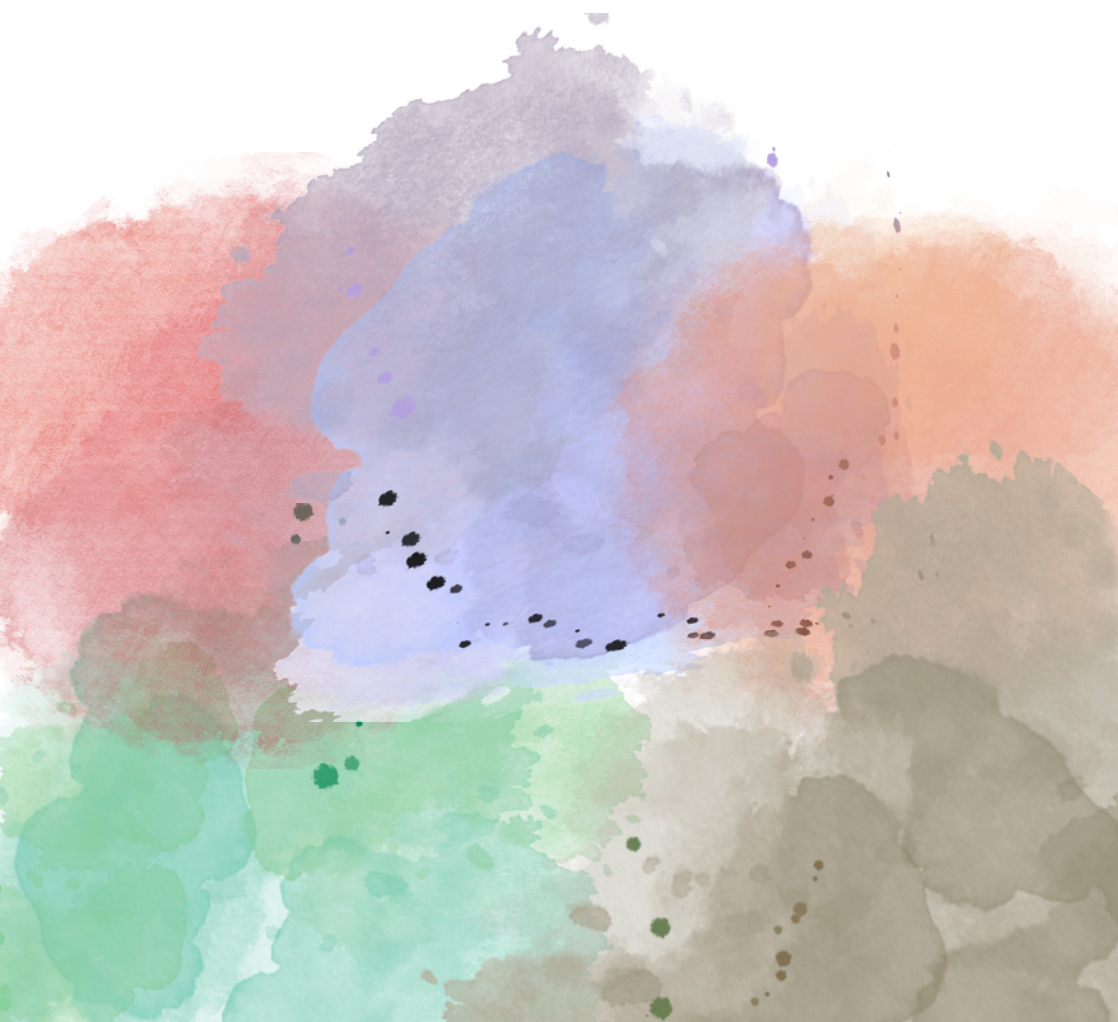


PRACOVNÍ SEŠIT

citimseskvele.cz

EMOCE
JAKO KLÍČ K
TRANSFORMACI



CÍL

Jaký je můj dlouhodobý cíl? Formuluj tento cíl pozitivně. Příklad: *Chci být hubenější. Chci se cítit zdravěji a energetičtěji.*

Čeho chci dosáhnout? Jak se chci cítit? Formuluj tento cíl pozitivně. Například: *Chci se cítit schopná cítit svůj smutek místo toho, abych si dala čokoládu. Chci si naslouchat. Chci zlepšit vztah ke svému tělu.*

Kým se musím stát? Jaké je mé nové já? Jaká je má nová identita? Příklad: *Jsem někdo, kdo dbá a pečuje o své tělo. Jsem někdo, komu na sobě záleží. Jsem někdo, kdo si naslouchá. Jsem někdo, kdo cítí potěšení ze schopnosti volit si zdravě.*

Čemu jsem opravdu ochotná se zavázat - jakým akčním krokům? Příklad: *Budu si naslouchat / pracovat se svými emocemi místo toho, abych si dala dortík ke kávě.*

MOTIVACE

Co se zlepší, když budu plnit to, čemu jsem se zavázal/a?

Koho a jak tím pozitivně ovlivním?

Co se bude zhoršovat, když nebudu plnit to, čemu jsem se zavázal/a?

Koho a jak tím negativně ovlivním, když budu ve svém zlozvyku pokračovat?

ZDROJE - MINDSET

Jaké myšlenky mě podpoří na cestě ke změně? Z čeho mohu čerpat sílu?
Co mi pomůže udržet směr?

Příklady:

Ten moment, kdy bych si dala sladké, by stejně trval jen pár minut nebo vteřin a pak už by stejně bylo po všem. Bude to jen chvilíčka.

Předávám to něčemu vyššímu, než jsem já.

Jsem na misi za svým štíhlým a sebevědomým já.

Vím, že se teď cítím opravdu nepříjemně, ale je to jen pocit. Nic špatného se neděje. Jsem v pořádku.

Je to jen pocit. Je to jen energie, která plyne v mém těle. Nejsem to já. Je to informace. Můžu si dovolit to cítit.

Nemusím podle této emoce jednat.

Je to energie v mém těle a jelikož je to energie v mém těle, mám naprosto všechno pro to, abych ji mohla cítit.

Vím, že tímhle buduji své sebevědomí a pocit schopnosti.

Vím, že těmhle kroky zvyšuji svou přitažlivost.

1. _____

2. _____

3. _____

FRUSTRACE

Jak moji nejbližší nejčastěji reagovali, když jsem cítil/a frustraci? Jak se ke mně chovali?

Jak ti, co o mě pečovali, prožívali a reagovali na frustraci?

Jak prožívám frustraci v současnosti? K jakému chování mě vede?

Jaký zaujímám k frustraci vnitřní postoj? Jaké pocity cítím?

Jak potřebuji zdravě podpořit, když cítím frustraci? Jak bych si přála, aby mě podpořili moji rodiče, když jsem cítila frustraci?

Emoce, která za zlovykem stojí

V jaké emoci se nacházím těsně před tím, než mě napadne, že si dám sladkosti? (Vyberu z tabulky emocí.)

Co způsobilo, že jsem se tak začala cítit? Co se před tím dělo? Co se dělo v průběhu dne a mohlo by s tím mít souvislost.

O čem mě tato emoce informuje? Jakým směrem mě vede? Jaká je má potřeba?

Jaká emoce mě vede ke zlovyku?

Jak moji nejbližší nejčastěji reagovali, když jsem cítil/a _____? Jaké bylo jejich chování?

Jak ti, co o mě pečovali, prožívali _____ ?

Jak na _____ reaguji v současnosti? Jaké je mé chování? Jaká dělám gesta? Jak se tvářím? Jaký je postoj těla?

Jaký zaujímám k _____ vnitřní postoj? Jaká je má sekundární emoce? Jaké emoce chci cítit místo toho?

Jaké jsou mé potřeby, když cítím _____ ? Jak jsem si přála, aby na _____ reagovali moji nejbližší, když jsem byla malá?

Emoce, která za zlovykem stojí

V jaké emoci se nacházím těsně před tím, než mě napadne, že si dám sladkosti? (Vyberu z tabulky emocí.)

Co způsobilo, že jsem se tak začala cítit? Co se před tím dělo? Co se dělo v průběhu dne a mohlo by s tím mít souvislost.

O čem mě tato emoce informuje? Jakým směrem mě vede? Jaká je má potřeba?

Jaká emoce mě vede ke zlozvyku?

Jak moji nejbližší nejčastěji reagovali, když jsem cítil/a _____? Jaké bylo jejich chování?

Jak ti, co o mě pečovali, prožívali _____ ?

Jak na _____ reaguji v současnosti? Jaké je mé chování? Jaká dělám gesta? Jak se tvářím? Jaký je postoj těla?

Jaký zaujímám k _____ vnitřní postoj? Jaká je má sekundární emoce? Jaké emoce chci cítit místo toho?

Jaké jsou mé potřeby, když cítím _____ ? Jak jsem si přála, aby na _____ reagovali moji nejbližší, když jsem byla malá?

Emoce, která za zlovykem stojí

V jaké emoci se nacházím těsně před tím, než mě napadne, že si dám sladkosti? (Vyberu z tabulky emocí.)

Co způsobilo, že jsem se tak začala cítit? Co se před tím dělo? Co se dělo v průběhu dne a mohlo by s tím mít souvislost.

O čem mě tato emoce informuje? Jakým směrem mě vede? Jaká je má potřeba?

Jaká emoce mě vede ke zlovyku?

Jak moji nejbližší nejčastěji reagovali, když jsem cítil/a _____? Jaké bylo jejich chování?

Jak ti, co o mě pečovali, prožívali _____ ?

Jak na _____ reaguji v současnosti? Jaké je mé chování? Jaká dělám gesta? Jak se tvářím? Jaký je postoj těla?

Jaký zaujímám k _____ vnitřní postoj? Jaká je má sekundární emoce? Jaké emoce chci cítit místo toho?

Jaké jsou mé potřeby, když cítím _____ ? Jak jsem si přála, aby na _____ reagovali moji nejbližší, když jsem byla malá?

Emoce, která za zlovykem stojí

V jaké emoci se nacházím těsně před tím, než mě napadne, že si dám sladkosti? (Vyberu z tabulky emocí.)

Co způsobilo, že jsem se tak začala cítit? Co se před tím dělo? Co se dělo v průběhu dne a mohlo by s tím mít souvislost.

O čem mě tato emoce informuje? Jakým směrem mě vede? Jaká je má potřeba?

Jaká emoce mě vede ke zlovyku?

Jak moji nejbližší nejčastěji reagovali, když jsem cítil/a _____? Jaké bylo jejich chování?

Jak ti, co o mě pečovali, prožívali _____ ?

Jak na _____ reaguji v současnosti? Jaké je mé chování? Jaká dělám gesta? Jak se tvářím? Jaký je postoj těla?

Jaký zaujímám k _____ vnitřní postoj? Jaká je má sekundární emoce? Jaké emoce chci cítit místo toho?

Jaké jsou mé potřeby, když cítím _____ ? Jak jsem si přála, aby na _____ reagovali moji nejbližší, když jsem byla malá?

Emoce, která za zlovykem stojí

V jaké emoci se nacházím těsně před tím, než mě napadne, že si dám
sladkosti? (Vyberu z tabulky emocí.)

Co způsobilo, že jsem se tak začala cítit? Co se před tím dělo? Co se dělo
v průběhu dne a mohlo by s tím mít souvislost.

O čem mě tato emoce informuje? Jakým směrem mě vede? Jaká je má
potřeba?

Jaká emoce mě vede ke zlovyku?

Jak moji nejbližší nejčastěji reagovali, když jsem cítil/a _____? Jaké bylo jejich chování?

Jak ti, co o mě pečovali, prožívali _____ ?

Jak na _____ reaguji v současnosti? Jaké je mé chování? Jaká dělám gesta? Jak se tvářím? Jaký je postoj těla?

Jaký zaujímám k _____ vnitřní postoj? Jaká je má sekundární emoce? Jaké emoce chci cítit místo toho?

Jaké jsou mé potřeby, když cítím _____ ? Jak jsem si přála, aby na _____ reagovali moji nejbližší, když jsem byla malá?
