



Poznej své hranice a udělej si záchranný plán

V kolekci Poznej své hranice, máte možnost poznat své hranice, ale i to jak reagujete na jejich překročení sebou nebo někým jiným. Můžete poznat, jak reaguje vaše tělo a jaké jsou fyzické projevy při tomto překročení. Stejně důležitá je i emoční stránka, kterou můžete objevovat s mými kartičkami.

Celá kolekce obsahuje:



Poznej své hranice v různých situacích

Poznej své hranice a jejich fyzické signály

Poznej své hranice a jejich emoční signály

Poznej své hranice ve svém deníku

Poznej své hranice a vyjádři je

Poznej své hranice a udělej si záchranný plán

Kolekci můžete používat v pořadí jakém chcete. Navzájem se doplňují a podporují. Návod na použití jednotlivých cvičení, naleznete přímo u nich. Zde si ukážeme, jak si můžete sestavit svůj záchranný plán pro situace a stavy, které s kartičkami procházíme.

Jak postupovat:

- 1. Vyberte si kartičku:** Najdete na ní konkrétní věc, která se týká nějaké vaší hranice. Možná jste si to ani neuvědomili, dokud jste si ji nevytáhli.
- 2. Promyslete si tuto otázku do detailů:** Jsou to konkrétní stavy a situace, které potřebují čas na odpověď. pracujte s nimi, kdy jste zcela v bezpečí.
- 3. Zapište si to:** Zapište si odpověď, ale i vše, co vás kolem toho napadlo. Co pro vás je nejtěžší? Jak jste se při tom cítili? Emocionálně i fyzicky. Jak byste reagovali? Jak byste postupovali? Tímto způsobem zjistíte, jak reaguje vaše mysl i tělo. Poznáte své hranice, i emoce, o něco blíže v bezpečném prostředí.
- 4. Co by vám pomohlo?** Záchraný plán, který si sestavíte sami, protože nejlépe víte, co vám pomůže.
- 5. Jste připraveni s tím něco dělat?** Pokud ano, tak směle do toho!

Cíl nácviku: Chci vám pomoci nejen pochopit své hranice, ale i co s vámi může udělat jejich překročení. A to jak emocionálně, tak fyzicky. Bezpečné prostředí je místo, kde můžete bez obav chybovat, experimentovat a nacházet své vlastní hranice, které si potřebujete stanovit a obhájit. V tomto plánu se naučíte, jak se opečovat a jak postupovat, aby vám bylo v daných situacích lépe. Máte k dispozici efektivní nástroj, pro práci se svým deníkem a s vámi samými.

Můj záchranný plán



Co je na kartičce / co vás trápí?



Jaké cítíte fyzické projevy?



Jaké cítíte emoční projevy?



Jsou tyto projevy přiměřené?



Můžete ovlivnit fyzické projevy a jak?



Můžete ovlivnit emoční projevy a jak?



Může vás někdo podpořit?



Co vás motivuje ke změně?



Co by vám pomohlo?



Co můžete udělat jinak?



Může to ovlivnit někdo další?



Co by musel/a udělat?