

PRACOVNÝ LIST – 2. DEŇ: ZRANENÉ VNÚTORNÉ DIEŤA A OBRANNÉ MECHANIZMY VO VZŤAHOCH

Tento pracovný list ti pomôže ísť ešte hlbšie do pochopenia toho, ako tvoje vnútorné dieťa ovplyvňuje tvoje vzťahy a aké obranné mechanizmy ťa držia v starých vzorcoch.

1. SPOZNAJ SVOJE ZRANENÉ DIEŤA

Spoznaj svoje zranené dieťa

Spomeň si na chvíľu z detstva, keď si sa cítil/a nevidený/á, nepochopený/á alebo nemilovaný/á.

Čo sa vtedy stalo?

Ako si sa cítil/a?

Ako si sa snažil/a s tým vyrovnať?

1. SPOZNAJ SVOJE ZRANENÉ DIEŤA

Spoznaj svoje zranené dieťa

Ak by si mal/a vedľa seba teraz to malé dieťa, čo by si mu povedal/a?

Čo by potrebovalo počuť, čo vtedy nepočulo?

Ako by si ho utešil/a?

2. AKÉ OBRANNÉ MECHANIZMY POUŽÍVAŠ VO VZŤAHOCH?

Pozri sa na nasledujúce mechanizmy a označ tie, ktoré sa ťa najviac týkajú:

- ✓ **Vyhýbanie sa** – unikám pred emóciami, nehovorím o tom, čo cítim, vyhýbam sa konfliktom.
- ✓ **Manipulácia** – skúšam „testovať“ partnera/partnerku, očakávam, že by mal/a vedieť, čo potrebujem, bez toho, aby som to povedal/a.
- ✓ **Závislosť** – cítim sa stratený/á, keď nie som s partnerom/partnerkou, potrebujem neustále potvrdenie jeho/jej lásky.

Popíš situáciu vo svojom poslednom alebo súčasnom vzťahu, keď sa u teba prejavil niektorý z týchto mechanizmov.

Ako si reagoval/a?

Čo sa dialo v tvojom tele a mysli?

3. PROJEKCIA STARÝCH ZRANENÍ NA PARTNERA

Premýšľal/a si niekedy nad tým, či od svojho partnera/partnerky očakávaš niečo, čo si nedostal/a od svojich rodičov?

Ak áno, čo to je?

Ako sa to prejavuje v tvojom správaní vo vzťahu?

Pozri sa na vzťah svojich rodičov.

Ktoré ich správanie alebo dynamiku si mohol/a podvedome prevziať do svojich vzťahov?

Ako to ovplyvňuje tvoje partnerské vzťahy dnes?

4. UVEDOMENIA A NOVÉ ROZHODNUTIA

**Napíš jednu vetu, ktorú by si dnes chcel/a odkázať
svojmu vnútornému dieťaťu.**

(Príklad: „Si hodný/á lásky, aj keď nič nerobíš.“ „Nemusíš sa snažiť zaslúžiť
si lásku.“)

**Čo je prvý malý krok, ktorý môžeš urobiť, aby si
prestal/a konať z miesta zranenia a začal/a konať z
miesta lásky k sebe?**

Tento týždeň pozoruj, kedy sa objavujú
tvoje obranné mechanizmy a zapisuj si, ako
sa vtedy cítiš.



- ➡ Pamätaj si, že tvoj partner nie je tvoj rodič.
- ➡ A že to, čo hľadáš vonku, najskôr musíš objaviť v sebe.

Máš v sebe všetko, čo potrebuješ.