



Už nechci být “ta hodná” na úkor sebe

můj deník





Den 1.

Videa budu sledovat pravidelně v tento čas, případně podle dní v týdnu v tyto časy:

Tady si, pokud mi to vyhovuje, můžu odškrtnout zhlédnutá videa:

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14



Den 2.

Takhle vypadá můj vysněný den (jak ho konkrétně trávím a jak se při tom cítím):

(ráno)

(dopoledne)

(odpoledne)

(večer)



Den 3.

čas zastavení

Co tělo potřebovalo?



Den 4.

Při čtení popisu svého vysněného dne v sobě
vnímám tyto pocity:

**JO!!! Právě jsem strávila svůj den
podle sebe a cítím se...**



Den 5.

Při zastaveních během dne před tím, než jsem něco začala dělat, jsem si uvědomila, že dělám

víc věcí

méně věcí

které skutečně dělat chci, než těch, které dělám z jiných důvodů.

Objevila jsem, že moje důvody, proč něco dělám, i když vnitřně nechci, jsou následující:

Rozhodla jsem se



Den 6.

Při dnešních činnostech jsem si uvědomila, že programu “Na mně nezáleží, hlavně když bude dobře postaráno o ostatní”, podléhám

často

někdy

vůbec ne

Když jsem se zastavila a zeptala se sama sebe “Chci teď pro sebe něco udělat? Chci říct ne? Chci si odpočinout?”, cítila jsem se

a rozhodla jsem se

Sebeobětování je teď pro mě



Den 7.

Když sama sobě “vrním”, cítím se při tom

a potom

Dnes jsem si zavrněla v těchto situacích, a mělo to na mě takovýto dopad:



Den 8.

Dnes jsem v sobě našla tuto “živou”,
potlačenou nebo dlouhodobě usazenou
emoci:

Ve svém těle jsem ji našla tam, kde mám

Tuto emoci jsem vyzvučovala z těla ven
tak, že jsem

Po dokončení jsem se cítila

Den 9.



Můj seznam **základních potřeb**, abych mohla žít zdravě a přiměřeně spokojeně:

Naplňuju si z ... %

Jídlo:

Pitný režim:

Odpočinek:

Pohyb:

Pohodový čas s blízkými:

Jiné:



Den 10.

Když jsem před zrcadlem říkala NE! atd.,
cítila jsem

V reálné situaci jsem se dnes zastavila dřív,
než jsem odsouhlasila něco, co jsem
nechtěla, uvědomila jsem si, že **sama sobě
za to stojím**, a řekla jsem NE.

Byla to tato situace:

Ten druhý reagoval:

Já jsem se cítila:



Den 11.

V těchto situacích mívám sklon spokojit se s něčím horším než tím nejlepším pro sebe:

Dnes jsem si dala pozor, abych dala sebe a svoje potřeby na 1.místo, v těchto situacích:

A v těchto si to dovolím v nejbližší budoucnosti:

Den 13.



Co můžu udělat pro to, abych i nadále udržela pozornost u sebe a pro sebe, abych si vyhradila pro sebe čas, abych uspokojovala svoje potřeby dříve než těch druhých, abych se stavěla **na 1.místo ve svém životě:**

Jak v sobě můžu udržovat odvahu **sdělovat svoje hranice a vytrvat**, i když se to okolí nezamlouvá:

Pokud chci prozkoumat možnost podpory v nastoupeném směru Markétou v kurzu Úklid života (nejen) skrze hlas, najdu ho tady:

[k Úklidu života](#)



Den 14.

V těchto situacích mám tendenci se ignorovat:

Moje dlouhodobá strategie, abych si všímala, co dělám a proč to dělám, co potřebuju a jestli si to naplňuju (můžu např. využít i svůj seznam potřeb):