



# JE V PORIADKU





# KONTROLNÝ ZOZNAM

ÚPRIMNE A PRAVDIVO SI ODPOVEDZ, ČO JE PRE TEBA V PORIADKU A ČO NIE. VNÍMAJ, PRI KTOREJ OTÁZKE SA CÍTIŠ PRÍJEMNE A PRI KTOREJ CÍTIŠ TLAK V TELE, TAM HLADAJ ODPOVEĎ. NEPREMÝŠLAJ DLHO A ODPOVEDZ SPONTÁNNĚ. ZVEDOM SI VŠETKY MOMENTY, PRI KTORÝCH MÁŠ ODPOVEĎ "ÁNO".

## ZOZNAM OTÁZOK A

01	JE V PORIADKU ZLYHAŤ	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>
02	JE V PORIADKU POVEDAŤ "NIE!"	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>
03	JE V PORIADKU MAŤ NÁROČNÝ DEŇ	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>
04	JE V PORIADKU NEDOKONČIŤ ÚLOHU	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>
05	JE V PORIADKU POŽIADAŤ O POMOC	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>

## ZOZNAM OTÁZOK B

01	JE V PORIAKU ROBIŤ CHYBY	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>
02	JE V PORIADKU NIEČO NEVEDIEŤ	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>
03	JE V PORIADKU PLAKAŤ	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>
04	JE V PORIAKU BYŤ SÁM SEBOU	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>
05	JE V PORIADKU POŽIADAŤ O ČAS	ÁNO <input type="checkbox"/>	NIE <input type="checkbox"/>



# KONTROLNÝ ZOZNAM

VYBER SI MAX. 3 MOMENTY, KTORÉ PRE TEBA NIE JE ÚPLNE KOMFORTNÉ ZREALIZOVAŤ A NIE JE PRE TEBA V PORIADKU, ABY ŤA ĽUDIA V TEJTO SITUÁCII ZAŽÍVALI. CÍTIŠ VNÚTORNÝ NEPOKOJ ALEBO ZAHANBENIE?

**MOMENT I** .....

Napiš, čo zapríčinilo tvoj nekomfort, precít si to. Možno je to nejaká spomienka, ktorú si pamätáš, alebo cítiš na tele nejaký pocit. Zapiš si túto situáciu alebo skúsenosť.

Ako by si dnes s terajšími skúsenosťami riešil(a) túto situáciu? Dovoľ si to navnímať a zapiš si to.

Vnímaš, že ti tvoje dieťa zrkadlí tento moment? Uvedom si, že je to v poriadku.

Napiš tvrdenie vlastnou rukou, príklad: *Je v poriadku plakať.) Môžeš sa podpísať.*  
Precít to ako uskutočnené.



# KONTROLNÝ ZOZNAM

VYBER SI MAX. 3 MOMENTY, KTORÉ PRE TEBA NIE JE ÚPLNE KOMFORTNÉ ZREALIZOVAŤ A NIE JE PRE TEBA V PORIADKU, ABY ŤA ĽUDIA V TEJTO SITUÁCII ZAŽÍVALI. CÍTIŠ VNÚTORNÝ NEPOKOJ ALEBO ZAHANBENIE?

## MOMENT 2 .....

Napiš, čo zapríčinilo tvoj nekomfort, precít si to. Možno je to nejaká spomienka, ktorú si pamätáš, alebo cítiš na tele nejaký pocit. Zapiš si túto situáciu alebo skúsenosť.

Ako by si dnes s terajšími skúsenosťami riešil(a) túto situáciu? Dovoľ si to navnímať a zapiš si to.

Vnímaš, že ti tvoje dieťa zrkadlí tento moment? Uvedom si, že je to v poriadku.

Napiš tvrdenie vlastnou rukou, príklad: Je v poriadku plakať.) Môžeš sa podpísať. Precít to ako uskutočnené.



# KONTROLNÝ ZOZNAM

VYBER SI MAX. 3 MOMENTY, KTORÉ PRE TEBA NIE JE ÚPLNE KOMFORTNÉ ZREALIZOVAŤ A NIE JE PRE TEBA V PORIADKU, ABY ŤA ĽUDIA V TEJTO SITUÁCII ZAŽÍVALI. CÍTIŠ VNÚTORNÝ NEPOKOJ ALEBO ZAHANBENIE?

## MOMENT 3 .....

Napiš, čo zapríčinilo tvoj nekomfort, precít si to. Možno je to nejaká spomienka, ktorú si pamätáš, alebo cítiš na tele nejaký pocit. Zapiš si túto situáciu alebo skúsenosť.

Ako by si dnes s terajšími skúsenosťami riešil(a) túto situáciu? Dovoľ si to navnímať a zapiš si to.

Vnímaš, že ti tvoje dieťa zrkadlí tento moment? Uvedom si, že je to v poriadku.

Napiš tvrdenie vlastnou rukou, príklad: *Je v poriadku plakať.* Môžeš sa podpísať. Precít to ako uskutočnené.



# JE V PORIADKU AK MOJE DIEŤA

Napíšem sem svoje 3 momenty, ktoré mi na mojom dieťati prekážajú, ktoré ma vytáčajú, hnevajú a následne pri nich neadekvátne reagujem.

1. ....

2. ....

3. ....

## ODPORUČENIA PRE TIETO SITUÁCIE

- 1. ZVEDOMÍM SI, ŽE SITUÁCIU CHCEM ZAŽÍVAŤ INAK! MÁM ZÁMER.
- 2. UVOĽNÍM SA (NAPR. TECHNIKOU DYCHU) A VNÍMAM SVOJE POCITY.
- 3. PRIJÍMAM TÚTO SITUÁCIU AKO SKUTOČNOSŤ (ON / ONA TO MÁ INAK).
- 4. ODPÚŠŤAM SEBE, AJ SVOJMU DIEŤAŤU.
- 5. UKONČUJEM NEFUNKČNÉ VZORCE, POSTOJE, PRESVEDČENIA...
- 6. POČÚVAM SEBA, AJ SVOJE DIEŤA.
- 7. ROZUMIEM SEBE, AJ SVOJMU DIEŤAŤU.
- 8. OSTÁVAM V POKOJI A V SPOJENÍ.
- 9. SOM V SÚLADE SO SEBOU, AJ S DIEŤAŤOM.

Obsah web stránky, tohto pracovného listu, programov, produktov, služieb a materiálov slúži len na vzdelávacie účely. Nič z toho nemá slúžiť ako náhrada odborného lekárskeho poradenstva, nenahrádza ani individuálnu terapiu. Ak máš obavy o svoje zdravie, odporúčam ti vyhľadať lekára alebo odborníka na duševné zdravie.