Díl první - Jsem Popelkou

Ukončení popírání, uvědomění si současného stavu.

V tomto prvním díle příběhu tě čekají tři malé krůčky.

1. Krok číslo jedna - už dost popírání!

Tzv. Syndrom vařené žáby

Cvičení - zapiš si do svého deníku odpovědi na tyto otázky:

a. Z čeho jsi v současné chvíli nešťastná?
b. Kde právě teď zrazuješ sama sebe?
c. Kde se v životě držíš při zdi?
d. Jaký byl tvůj nejhorší zážitek z minulého měsíce? Podrobně ho popiš. Nyní popiš jak ses u toho cítila. Pojmenuj všechny svoje negativní pocity.
e. Co sis o sobě musela myslet, když jsi se do této situace vůbec dostala? Za koho se považuješ, že sis na základě toho tuto situaci vytvořila, přitáhla?
f. Co o sobě se bojíš říct nahlas a trneš, aby to ostatní neviděli?
g. Bojíš se něčeho konkrétního, co by se ti mohlo stát? Pokud ano, čeho - popiš to.
h. Pokud by ses zítra ocitla na smrtelné posteli, čeho bys nejvíce litovala?

2. Krok číslo 2 - ven z cely oběti!

Chceš být stále jen Popelkou?

Cvičení - zapiš si do svého deníku odpovědi na tyto otázky:

a. Zapisuj si postupně všechny malé myšlenky, které tě drží v cele oběti. Začni teď s jednou, ale nechej si prostor v deníku, kam budeš zapisovat další, které postupně vyplavou na povrch. Případně je v deníku zvýrazňuj jinou barvou, aby sis je mohla uvědomit a nechat je rozpustit. Vzpomeň si na situace, které v tobě vyvolávají roli oběti. Popiš různé historky, které jsou toho důkazem (patří sem myšlenky jako: protože on/a mě nemá rád/a, protože on/a mi udělal/a to a to, protože on/a si na mě zasedli, mají nade mnou moc, řídí můj život apod.)
b. Jak a k čemu ti tyhle myšlenky pomáhají a slouží? (Mohou ti například navozovat paradoxně pocit bezpečí. Sice tě mlátí manžel nebo víš, že tě zabíjí přejídání, ale přesto neodejdeš nebo nezměníš stravovací návyky, protože nic jiného neznáš či neumíš).
c. Jaká je cena těchto malých myšlenek? Co tě stojí? (Zdraví, štěstí, radost, šanci získat lepší život, nového partnera, lepší postavu atd.)

d. Pokud by ses mohla z Popelky stát královnou a vyprávět svůj velký příběh, kde by jsi vycházela z toho, že opravdu dokážeš a můžeš být královnou, jak by zněl? Jakou strategii a slova by jsi používala? (Dokážu změnit své návyky. Můžu říci ne, pokud se mi něco nelíbí. Pokud má můj partner špatnou náladu, je to jeho volba a ne moje vina. Atd.)

3. Krok číslo 3 - rozpoznej kdy mluví macecha!

Ten hlas co slyšíš uvnitř sebe, nejsi ty. Nauč se poznat, kdy mluví tvoje macecha.

Cvičení - zapiš si do svého deníku odpovědi na tyto otázky:

- Dej svojí maceše, případně tyranovi jméno a charakter. Může to být muž či žena, podívej se na ni/něj a co nejpřesněji ho/ji popiš. Jak vypadá? Je to například vychrtlá žena s odbarvenými vlasy? Nebo tlustý malý muž s pleší? Nebo naopak dokonalá uhlazená učitelka s rákoskou? Do toho, popiš barvitě co vidíš. Jak mluví? Jak se usmívá? Křičí nebo se spíše posmívá?
- S největší pravděpodobností dobře znáš taktiky, které tvoje macecha či vnitřní tyran používají. Popřemýšlej o tom a odpověz na následující otázky:

a. Při jakém pesimistickém scénáři vždy ztuhnu strachy? Buď prosím konkrétní a popiš co nejvíce podrobně tu danou situaci.
b. K čemu mi tento scénář slouží? (např. Umožňuje mi se týrat, abych si stále připadala malá a neobjevila v sobě sílu dospět a začít skutečně naplňovat svoje dětské sny. Což znamená, že mohu zůstat v dětském světě, nepřebírat zodpovědnost, nevydat se za zónu pohodlí a riskovat, že si ublížím nebo se zavazovat k plnění nějakých cílů).
c. Co mě toto chování stojí? (Například: Nesmírně mě to ponižuje, takže se uklidňuji jídlem a přibírám - stojí mě to krásnou postavu a zdraví!)
d. Když dovolím maceše/tyranovi, aby mi vláli, jak se cítím? Jaké jsou moje fyzické pocity? (Např: jsem vyčerpaná, bez energie, bolí mě žaludek, při každé sebemenší příležitosti pláču a třesu se, jsem vzteklá a nedokážu se soustředit, vyjíždím po ostatních i když za nic nemohou…)