



*Tady si to  
můžeš sešít.*

**posviť si  
na přátelství**



*Posviť si na cestu vpřed tím,  
že si ji promyslíš.  
Všechny odpovědi máš v sobě.  
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si pero nebo tužku,  
dobré pití a klid.  
Nespěchej. Najdi si na sebe  
alespoň 2 hodiny času.  
Neboj se přestat a dát si pauzu.  
Rozlož si přemýšlení klidně  
do více dní.*

*Piš, kresli, trhej, mačkej,  
přeskakuj, škrtej, vyhazuj.  
Žádná odpověď není špatná.*

Hledáš nějakou konkrétní odpověď?  
Nebo přicházíš s obecnější zakázkou?  
Máš-li jakákoliv očekávání, odlož si je sem,  
ať se ti při hledání neztratí z dohledu.

A large rectangular area defined by a dotted border, intended for writing answers or notes.



Čeho si na přátelství nejvíc vážíš?  
Co je pro tebe obecně v přátelství důležité?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na základě čeho poznáš, že je někdo tvůj opravdový přítel?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co mají všichni tví přátelé společného?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kterým svým přátelům můžeš zavolat ve tři ráno  
a požádat je o pomoc?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdo z tvých přátel ti v poslední době nejvíc pomohl?  
Čím to bylo pro tebe důležité?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Komu jsi naopak nejvíc pomohl ty?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Který z přátel toho o tobě ví nejvíc? Čím to je?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Z jakých setkání s přáteli odcházíš unavený a ubitý?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakou nejlepší radu jsi dostal od přítele?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A která setkání s přáteli tě naopak naplňují energií?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V čem ti podle tebe tvoji přátelé nerozumí?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Máš pocit, že s přáteli investujete do vašeho vztahu stejně?  
Pokud ne, co můžeš udělat pro to, aby se to vybalancovalo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je nějaký přítel, kterého jsi ztratil a chtěl bys ho mít ve svém životě zpět? Co pro to můžeš udělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Který rozchod s kamarádem/kamarádkou byl pro tebe nejtěžší? Proč?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mohl by někdo z tvých přátel být tvůj frenemy (tzn. přítel, který je zároveň tvým nepřítelem)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Víš, jaký druh podpory tvoji přátelé potřebují, když se jim zrovna nedaří? Je něco z toho nad tvé síly?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vědí tvoji přátelé, jaký druh podpory potřebuješ ty od nich, když ti zrovna není dobře?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Umiš svým přátelům jasně a srozumitelně pojmenovat, co máš na srdci? Pokud ne, co se pro to potřebuješ naučit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**WOW!**  
**Hotovo?**  
Skvělá práce!

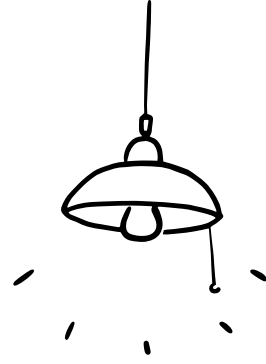






Rozhovor sám se sebou je skvělý nástroj  
sebepoznání, ale ne vždy nám stačí.

Pořád si s něčím nevíš rady?  
Jdi si o tom popovídat s někým dalším.  
A pokud ve svém okolí nikoho takového  
nemáš, vezmi si k ruce profíka.  
Třeba terapeuta nebo kouče.



### **Jsou ti teď věci jasnější?**

Posviť na cestu i ostatním  
a zsdílej to na sítích pod  
**#posvitsi.**