

**posviť si**  
**na přátelství**

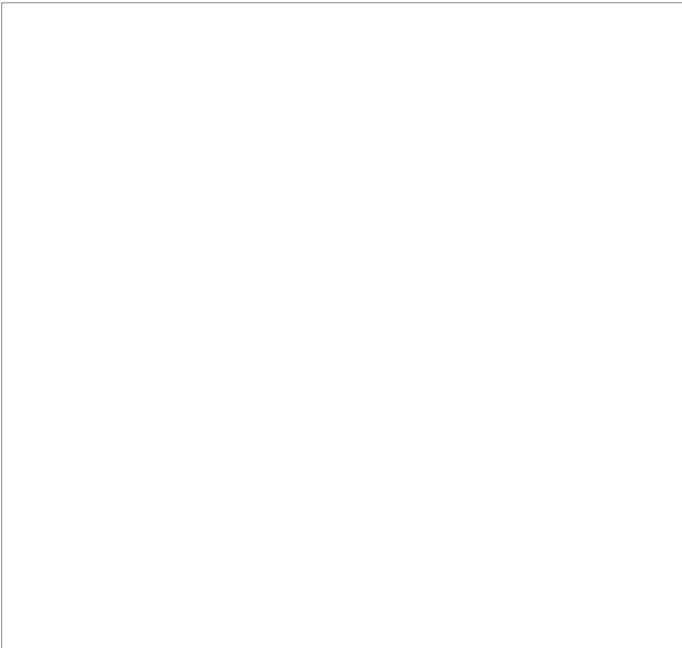


*Posviť si na cestu vpřed tím,  
že si ji promyslíš.  
Všechny odpovědi máš v sobě.  
Stačí si naslouchat.*

*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.





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 pomohla ty?

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

Jakou nejlepší radu jsi dostala od přítele?

V čem ti podle tebe tvoji přátelé nerozumí?

Z jakých setkání s přáteli odcházíš unavená a ubitá?

A která setkání s přáteli tě naopak naplňují energií?

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 ztratila a chtěla bys ho mít ve svém životě zpět? Co pro to můžeš udělat?

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

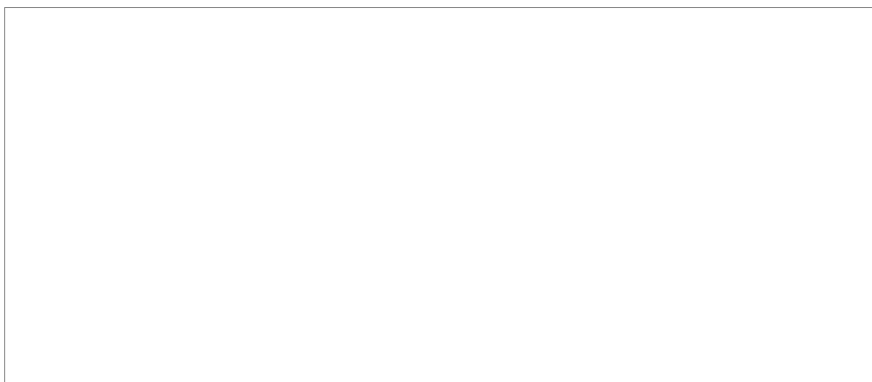
Mohl by někdo z tvých přátel být tvůj frenemy (tzn. přítel, který je zároveň tvým nepřítelem)?

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

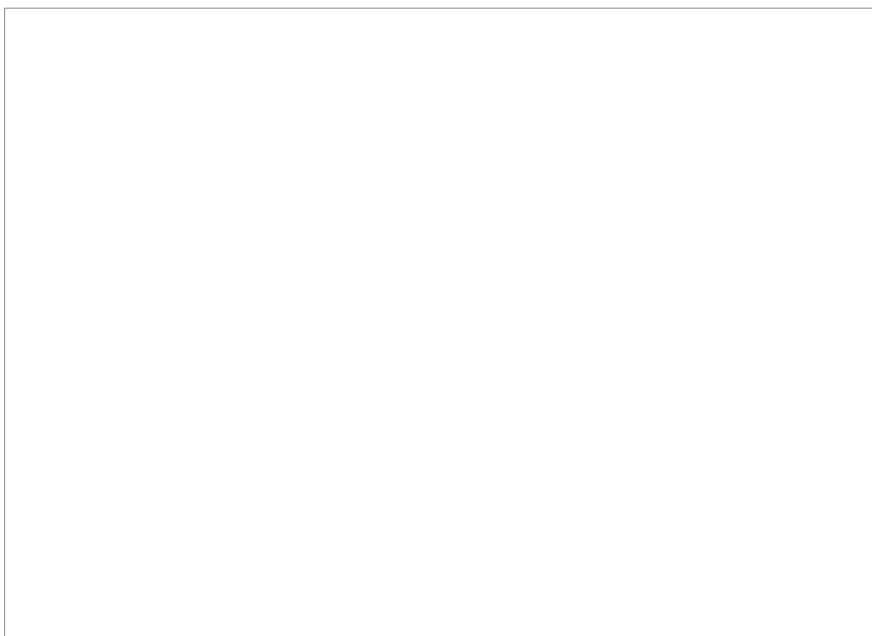
Vědí tvoji přátelé, jaký druh podpory potřebuješ ty od nich, když ti zrovna není dobře?

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

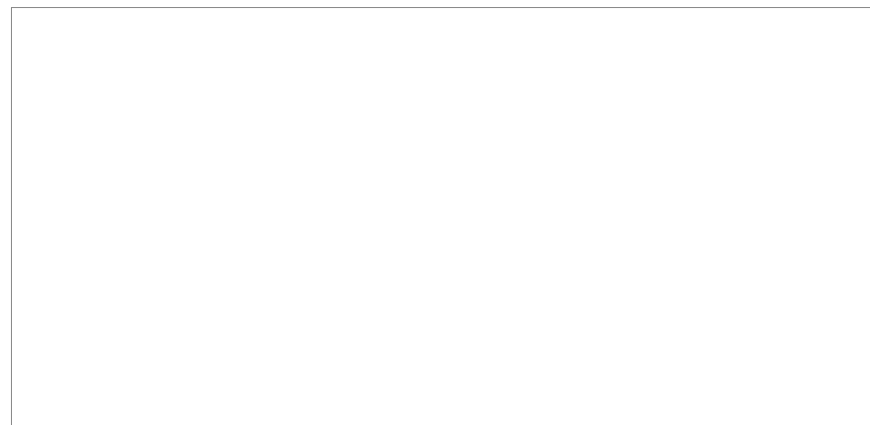
O kterých tématech se se svými přáteli nechceš nebo nemůžeš bavit? Je ti v tom takto dobře, nebo to chceš změnit?



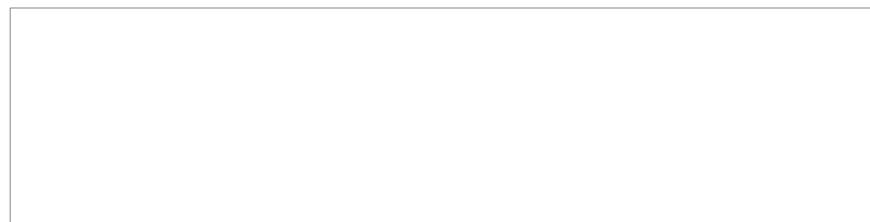
Jak reaguješ, když se ti nelíbí něco, co dělá někdo z tvých přátel? Jak by sis přála tu situaci řešit? Co ti brání?



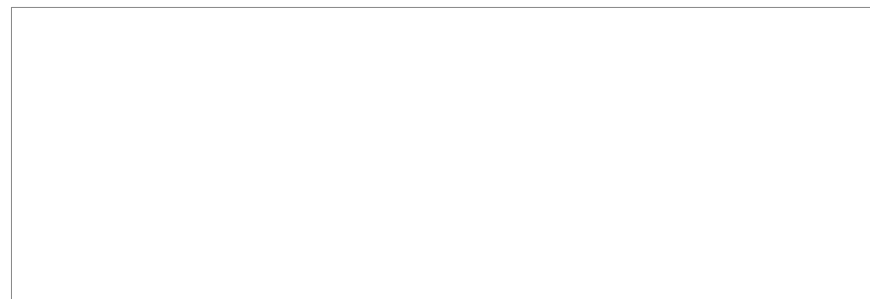
Jaké silné stránky máš jako přítelkyně?  
A jak by odpověděli tví přátelé?



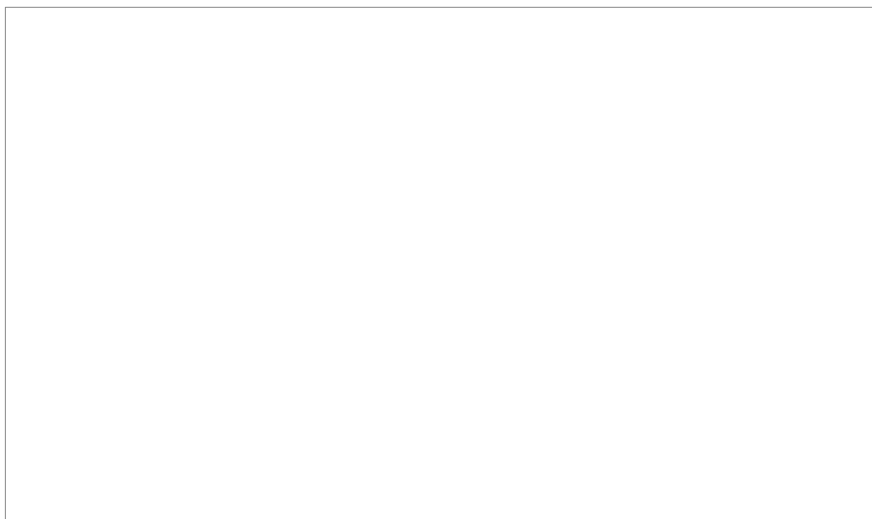
Jak by tě asi tvůj nejlepší kamarád/ka popsali jednou větou?



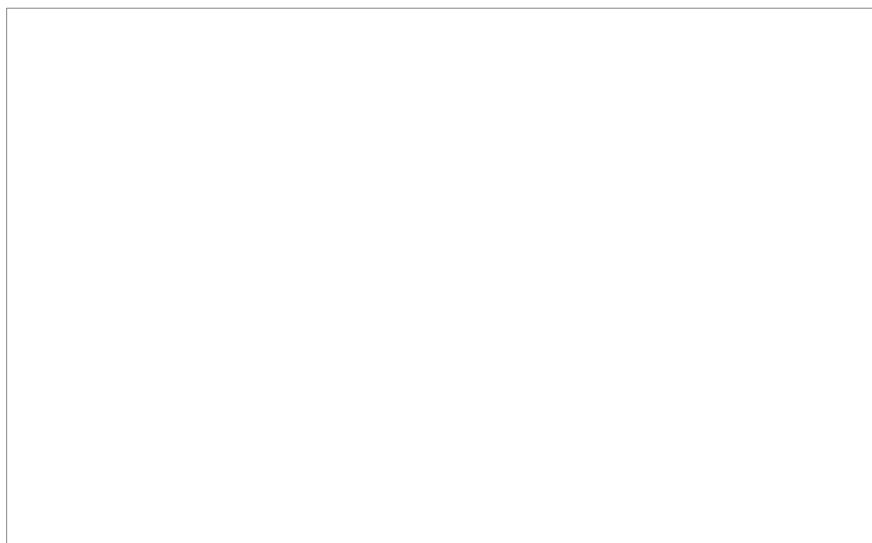
V čem by ses mohla jako přítelkyně zlepšit?



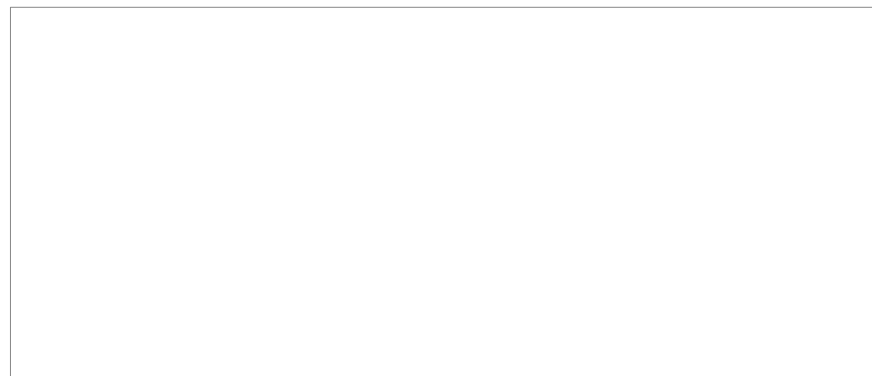
Co děláš se svými přáteli nejraději? Jak byste to mohli dělat častěji?



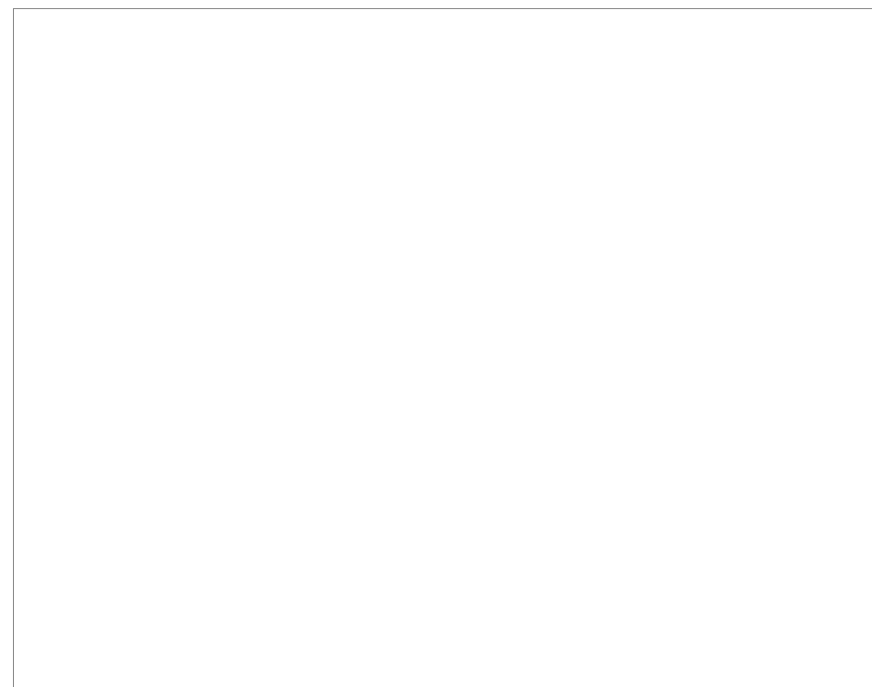
O čem by ses se svými přáteli ráda bavila častěji?



Kdyby ses beze strachu/studu mohla s kýmkoliv ze svých přátel přestat vídat, s kým by to bylo?



Bez kterého ze svých přátel si neumíš představit svůj život?

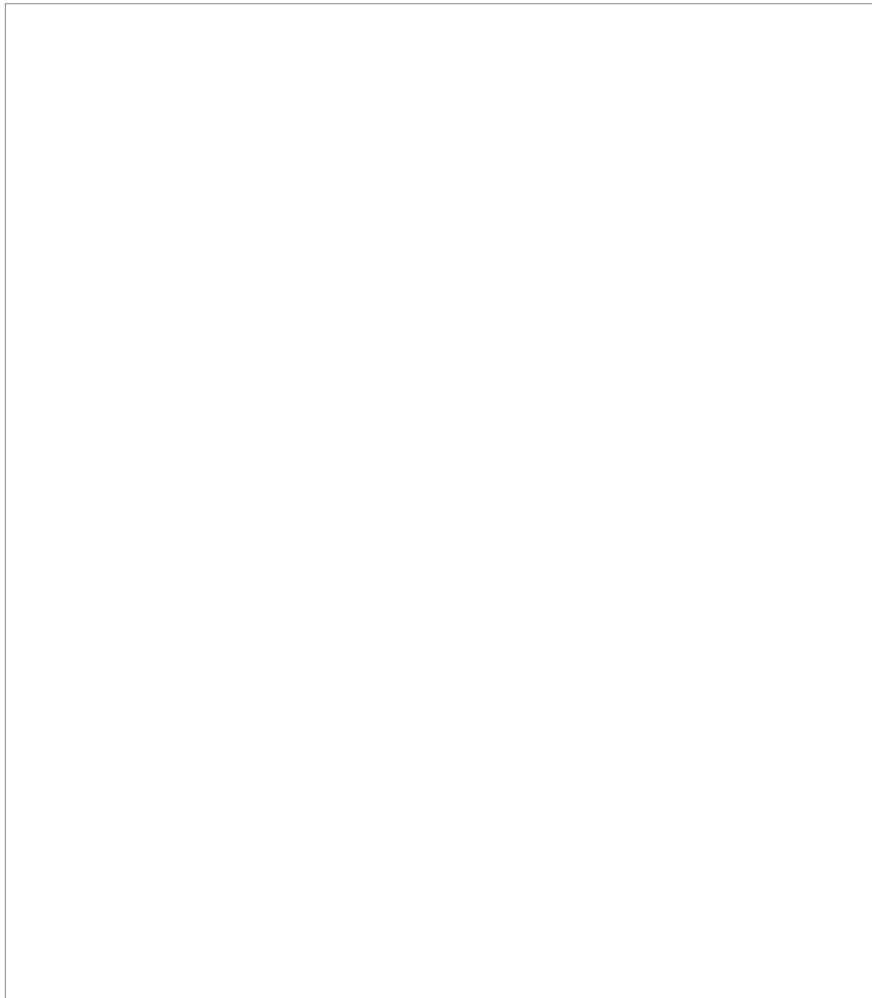
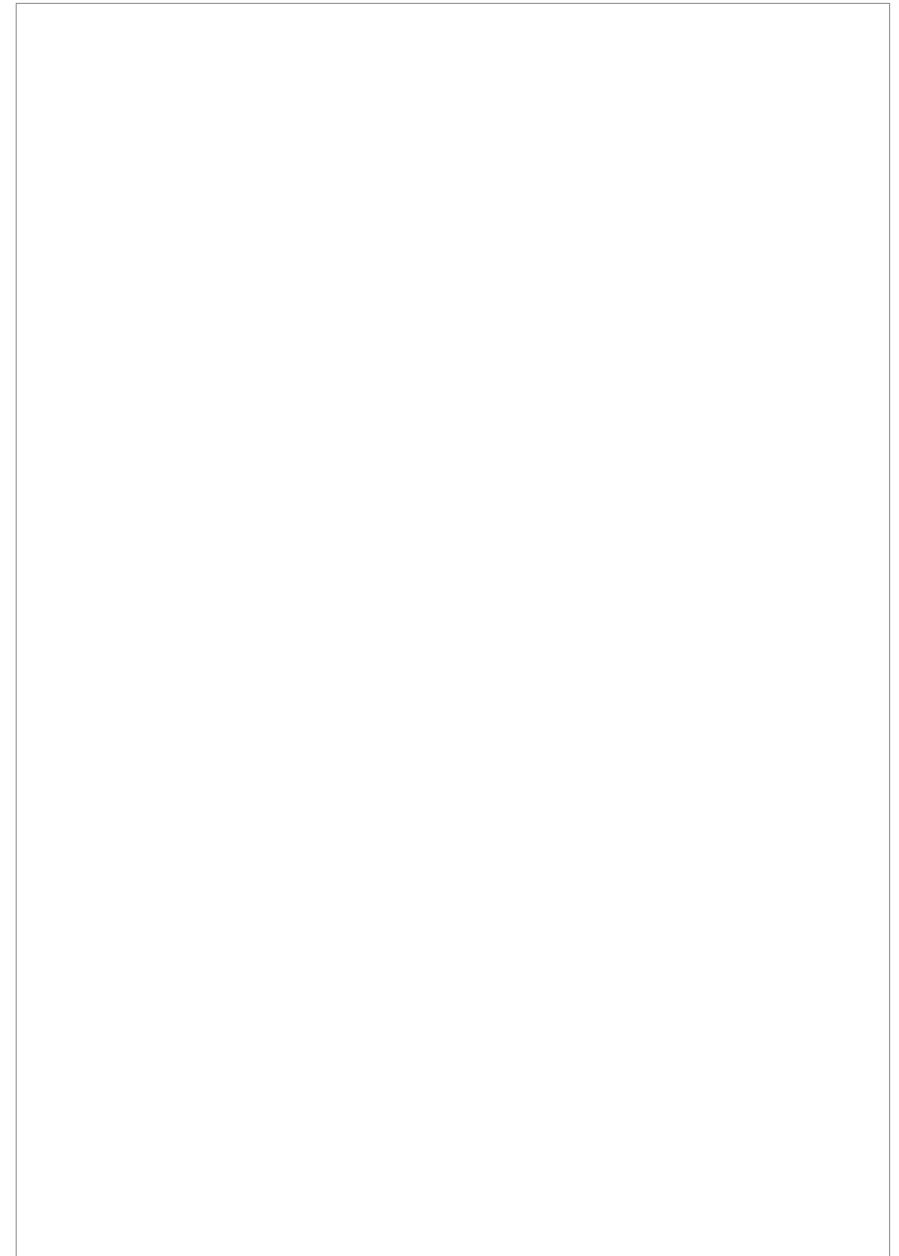


**WOW!**  
**Hotovo?**  
Skvělá práce!



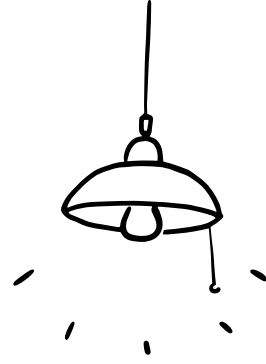


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?  
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou  
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts and action plan.A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts and action plan.

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.**