



*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, empty rectangular box with 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 pomohla ty?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Z jakých setkání s přáteli odcházíš unavená a ubitá?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakou nejlepší radu jsi dostala 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 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Umiš 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?

Grid of dots for writing.

O čem by ses se svými přáteli ráda bavila častěji?

Grid of dots for writing.

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

Grid of dots for writing.

Bez kterého ze svých přátel si neumíš představit svůj život?

Grid of dots for writing.

WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?

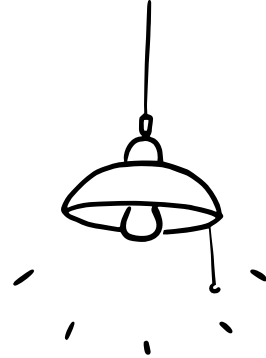
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Grid of 10 columns and 20 rows for notes.

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.