



PRAXE 1. ČÁST – ZVĚDOMOVACÍ

1) Jaké bylo emoční nastavení v období Tvého dětství a dospívání?

Podívej se na období svého dětství a na svou rodinu – mámu, tátu, babičku a další členy, které jsi v dětství hodně vnímala.

- Jaké emoce doma převládaly?
- Jaký byl emoční základ tvé rodiny?
- Jak se doma komunikovalo (rodiče mezi sebou, rodiče s dětmi...)?
- Jak se řešily konflikty a spory?

2) Jaký je aktuálně Tvůj emoční domov?

- Jaké emoční období prožíváš v této době?
- Jaké emoce jsou pro Tebe nejčastější, s kterými emocemi se cítíš nejvíc „doma“?
 - Jak reaguješ, když jsi v úzkých?
- Jaké emoce u Tebe nabíhají v období krize (vztek, frustrace, smutek, žal, obviňování, sebeobviňování, panika, úzkost, paralýza nebo naopak potřeba jít do akce...)?

Pokud Ti přišla nějaká vzpomínka z dřívější doby, zapiš si ji také. Můžeš skrze ni získat porovnání se současnou situací.

3) Jaký emoční domov by sis přála?

- Co chceš prožívat?
- S jakými pocity se chceš probouzet a usínat?
 - Jak chceš reagovat, když jsi v úzkých?
- B Co by sis přála, aby bylo Tvojí realitou?

SDÍLEJ také s ostatními ve skupině svá klíčová uvědomění...