

Pracovní list

pro přijetí jiného člověka takového, jaký je

Jsem si vědom/a toho, že přijmout _____ (napište jeho/její jméno) takového, jaký je, / takovou, jaká je, je pro mě těžké.

Všechno, co čtete a píšete, vyslovujte nahlas. Prohloubíte tím účinek pracovního listu.
Nestačí-li Vám místo v kolonkách, pište dále na druhou stranu nebo na zvláštní papír.

1 Problém, který s tímto člověkem mám, tak jak jej vnímám já, je tento:
(Vyličte příběh z pozice oběti, jako kdybyste jej vyprávěli někomu jinému.)

2 Kvůli tomu, co ten člověk udělal/a nebo dělá, nebo jaký je, mám já tyto pocity:
(vyjmenujte vaše skutečné pocity - např. vztek, smutek, strach, apod.)

3 S láskou rozpoznávám a přijímám své pocity takové, jaké jsou - bez posuzování a bez hodnocení.

ANO! Jsem ochoten/-na

Ano, jsem otevřen/a

Ne, pochybuji o tom

NE! Nejsem ochoten/-na

4 Jsou to moje pocity. Nikdo mě nemůže přinutit, abych něco cítil/a.
Mé pocity jsou odrazem toho, jak já vnímám tohoto člověka.

ANO! Jsem ochoten/-na

Ano, jsem otevřen/a

Ne, pochybuji o tom

NE! Nejsem ochoten/-na

5	I když nevím proč a jak, jsem ochoten/-na připustit možnost, že tento člověk přišel do mého života z nějakého důvodu a poskytuje mi příležitost, abych se něco naučil/a a rostl/a.
ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>	Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/>
Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/>	NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
6	Nyní rozpoznávám, že můj konflikt nebo rozpor s tímto člověkem mohu využít k tomu, abych uvnitř v sobě „uzdravil/a“ zranění, které vzniklo na základě mých prožitků v minulosti. <i>(Vyjmenujte situace a/nebo osoby, ve kterých resp. se kterým jste v minulosti prožil/a něco podobného.)</i>
7	Nyní také rozpoznávám, že tento člověk, kterému jsem odpíral lásku tím, že jsem jej posuzoval/a a očekával/a, že se změní, mi ve skutečnosti pomáhá najít odpověď na to, kdo opravdu jsem. Já naopak podporuji jeho a ostatní lidi ve svém okolí v tom, aby oni zjistili, kdo opravdu jsou.
ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>	Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/>
Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/>	NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
8	Uvědomuji si, že na lidské úrovni není třeba, abych tohoto člověka měl/a rád/a, a ani nemusím souhlasit s tím, jak jedná a jak se chová. Avšak i přesto jsem ochotný/-á rozpoznat a vnímat, že duše tohoto člověka v sobě nese lásku, a že při tomto úhlu pohledu je tento člověk dokonalý přesně takový, jaký je.
ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>	Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/>
Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/>	NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>
9	Nyní si dávám svolení, abych procítil pocit jednoty s tímto člověkem, a pocit vděčnosti za to, že je v mém životě.
ANO! Jsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>	Ano, jsem otevřen/a <input type="checkbox"/>
Ne, pochybuji o tom <input type="checkbox"/>	NE! Nejsem ochoten/-na <input type="checkbox"/>

Datum:

Podpis: