

VNITŘNÍ - ŽIVOT

Posilující věty v nejisté době.

DIY - souprava karet

Současnou situaci, jako tu dnešní, ve které vládne změna a zároveň paralýza, ještě nikdo z nás nezažil. Tato situace nás vyzývá k tomu, abychom jednak zvládly své nejistoty a zároveň přešli k novým návykům. Čím déle trvají zákazy vycházení, karanténa a nekonečné, strach nahánějící zprávy, tím více také stoupá míra psychické zátěže. Takže zatímco si v současnosti všichni desinfikujeme ruce, je naše psychika vystavena vnějším útokům bez jakékoliv ochrany. Jak tedy můžeme očistit a imunizovat psychiku?

Abychom všem v současné krizové situaci poskytli trochu pomoci, smyslu a náhledu, vyvinuli jsme malý svépomocný „Do it your self“ karetní set. VNITŘNÍ - ŽIVOT. Hra se skládá ze 40-ceti VNITŘNÍCH karet a 40-ceti karet ŽIVOTA, které se dají kombinovat až na 1.600 vět, které aktivují vnitřní sílu a porozumění. Na jedné straně mohou tyto věty podpořit konkrétní strategie řešení. Na druhou stranu se tyto věty orientují na základní lidské potřeby bezpečí, autonomie, vztahu a sebehodnoty. VNITŘNÍ-ŽIVOT funguje tedy současně jako prevence krize a zároveň jako krizová intervence – jednoduše, prakticky a doma.

Jak na to:

- * Stáhněte si PDF, vytiskněte a rozstříhejte karty
- * Formulujte vlastní, posilující věty. Aktivujte své vlastní psychické obrany proti nejistotě a strachu tak, že si z nich vytvoříte mantru.
- * Jestli větší účinnosti dosáhnete tím, když věty vyslovujete nahlas a pravou rukou si pod levou klíční kostí kroužíte ve směru hodinových ručiček (tato haptická stimulace ve spojení s vyslovením věty nahlas je efektivní intervencí z PEP, procesu embodimentálně zaměřené psychologie od Michaela Bohneho).

- * Karty lze využít jako záložku do knihy, kterou právě čtete. Nebo je můžete pověsit na zrcadlo. Nebo je opisovat. Cílem je, že si tyto věty pravidelně připomínáte a uvědomujete.
- * Pokud žijete s rodinnou nebo s někým jiným, můžete také karty používat k tomu, abyste spolu o vašich aktuálních starostech mluvili a vyměňovali si své dasavadní zkušenosti.
- * Pro vaše osobní nápady na věty jsme v PDF přidali pár prázdných karet.
- * Sdílejte tento odkaz také s rodinnou, přáteli, kolegy, aby se tyto posilující věty mezi lidmi co nejvíce rozšířily
- * Těšíme se na fotky vašich osobních karetních sad a na feedback k vašemu VNITŘNÍMU – ŽIVOTU.

Přejeme vám už jen, abyste zůstali zdraví, jak na těle, tak na duchu a tento znepokojující čas dobře překonali.

Vaše Sabine Ebersberger a Michael Bohne.

Děkujeme srdečně Monice Köppen a Marcele Vranek za překlad textu a karet.

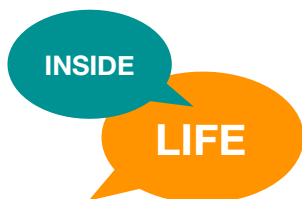
www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (VNITŘNÍ-ŽIVOT, 2020) od Dr. Sabine Ebersberger a Dr. med. Michael Bohne je registrované pod Creative Commons 4.0 licencí: Název – označení – nekomerční – šíření za stejných podmínek; www.creativecommons.org



Upozornění: Kdo pomocí posilujících vět ošetřuje svůj záměr, tak to koná na svoji vlastní zodpovědnost. Používání posilujících vět není náhradou profesionální léčby v případech onemocnění, která ji nutně vyžadují.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Czech Version]

VNITŘNÍ – ŽIVOT

Posilující věty v nejisté době.
DIY- souprava karet

Přeložil: Monika Köppen & Marcela Vranek

INSIDE

I když jsem v aktuální
situaci na hranici
svých sil,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když se cítím
bezmocně a vydán na
pospas,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když se nemůže
chodit ven,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když mě padá strop
na hlavu,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když si dělám starosti
o sebe a svoje
nejbližší,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když musím své
chování v mnoha
situacích změnit,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když se mi nic
nedaří, tak jak jsem si
představoval(a),

www.innen-leben.org

INSIDE

I když se bojím o svoji
existenci,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když se cítím od svého společenského prostředí odříznut,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když mi připadá velmi těžké se v současné situaci strukturovat,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když mám strach, co bude dál,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když nevím, jak dlouho tato situace potrvá,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když mi chybí moje práce a moji kolegové,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když jsem v této situaci bezradná(ý),

www.innen-leben.org



INSIDE

I když teď nemám ani ponětí, jak bude vypadat moje budoucnost,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když nevím, jak to bude ve školce a ve škole pokračovat,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když se cítím uvězně(a),

www.innen-leben.org



INSIDE

I když se musím
hodně věcí vzdát,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když vnímám, jak se
lidi mění,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když jsem
vystrašená(ý), že někteří
lidé ještě vážnost
situace nepoznali,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když si dělám starosti
o to, jak se bude
světová ekonomika
vyvíjet,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když se ostatním
důležitým tématům
nevěnuje pozornost,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když je atmosféra
zvláště odcizující,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když se zprávy v
následujících dnech a
týdnech nezlepší,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když nemůžu své
příbuzné navštěvovat,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když nikdo neví, zda
to náš zdravotní
systém zvládne,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když se všude
zkoušky posouvají,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když je zákaz
vycházek současnou
realitou,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když si připadám jako
ve špatném filmu,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když ta nejistota
nahání strach ,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když v současné
situaci se ráno neví, co
večer přinese,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když veřejný život
zcela ustal,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když mě můj strach a
starosti velmi zatěžují,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když se občas velmi
nudím,

www.innen-leben.org

INSIDE

I když mi to tady
všechno leze pořádně
na nervy,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když se mně osudy
jiných lidí dotýkají,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když zprávy z médií
přispívají k šíření
strachu a paniky,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když je atmosféra
doma občas napjatá,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když současná
situace zcela rozházela
moje plány,

www.innen-leben.org



INSIDE

I když vůbec nevím,
jak mám zaměstnat
celý den svoje děti,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



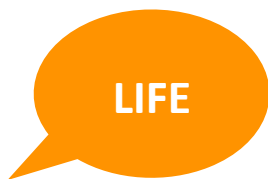
INSIDE

www.innen-leben.org



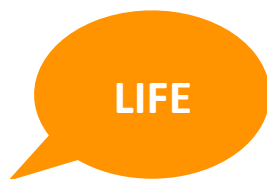
INSIDE

www.innen-leben.org



pokusím se z toho zpomalení života vytěžit to pozitivní.

www.innen-leben.org



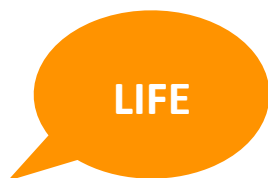
věřím v to, že je o mě a ostatní dobře postaráno.

www.innen-leben.org



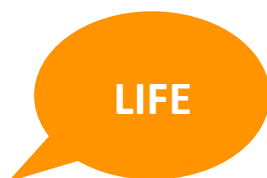
najdu cestu, jak se postarám v mých čtyřech stěnách o svoje zdraví.

www.innen-leben.org



pokusím se z toho získat co nejvíc.

www.innen-leben.org



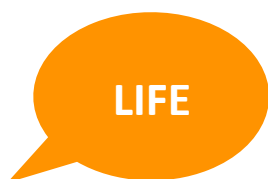
vnímám své pocity a mluvím o nich.

www.innen-leben.org



najdu denně důvod být vděčná(ý).

www.innen-leben.org



postavím se výzvam se silou a důvěrou.

www.innen-leben.org



udělám to jako Italové a zpívám nahlas z okna.

www.innen-leben.org



objevím, co všechno nového můžu doma dělat.

www.innen-leben.org



LIFE

využívám ten volný čas
k úklidu a obnovení
pořádku.

www.innen-leben.org



LIFE

jsem velmi vděčný
těm, co drží systém v
chodu.

www.innen-leben.org



LIFE

a zase se potvrzuje, že
čokoláda pomáhá
nejlíp.

www.innen-leben.org



LIFE

jsem přesvědčen, že
nastanou lepší časy.

www.innen-leben.org



LIFE

napíšu zase nějaký
dopis, protože pošta
stále chodí.

www.innen-leben.org



LIFE

přispěji v rámci svých
možností něčím
smysluplným.

www.innen-leben.org



LIFE

uvědomím si, že jsme
na tom všichni stejně.

www.innen-leben.org



LIFE

zjistím si, jak bych
mohl pomoci jiným
lidem.

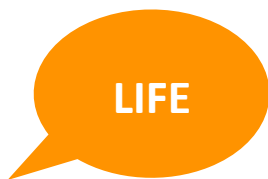
www.innen-leben.org



LIFE

zveřejním svoje
telefonní číslo v
sousedství, aby mi
mohli staří lidé zavolat.

www.innen-leben.org



zeptám se sama(sám)
sebe, co je doopravdy
nejdůležitější.

www.innen-leben.org



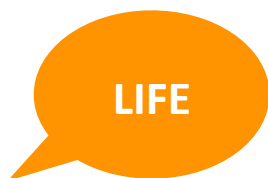
naučím se zacházet se
svým strachem.

www.innen-leben.org



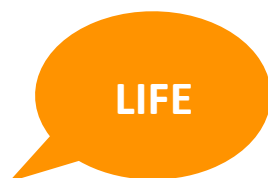
dám více prostoru
reflexi a vnitřnímu
obrácení.

www.innen-leben.org



poznávám, že i přes
ústup do samoty,
nejsem sám(a).

www.innen-leben.org



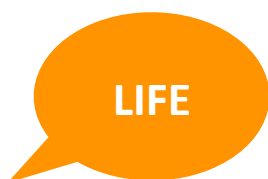
mám radost, že mám
jednou zase čas na
svoji rodinu.

www.innen-leben.org



dám svému dni
strukturu.

www.innen-leben.org



stěžovat si
není řešení.

www.innen-leben.org



nikdo mi nemůže vzít
můj optimismus.

www.innen-leben.org



zjišťuji, že úsměv a
humor osvobozují.

www.innen-leben.org



LIFE

můžu pracovat z domova.

www.innen-leben.org



LIFE

vyměním tíhu strachu za lehkost.

www.innen-leben.org



LIFE

zjišťuji, že odříkání neznamena ztrátu.

www.innen-leben.org



LIFE

jsem mile překvapen(a), kolik humoru a soucitu v lidech je.

www.innen-leben.org



LIFE

vytvořím si z domova vlastní hnízdečko.

www.innen-leben.org



LIFE

najdu si způsob, jak budu s pro mě důležitými lidmi komunikovat.

www.innen-leben.org



LIFE

využiju svoji tvořivost k překonání všech překážek.

www.innen-leben.org



LIFE

vážím si sebe samého(sama), takového jaký jsem (takové jaká jsem).

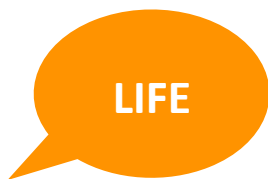
www.innen-leben.org



LIFE

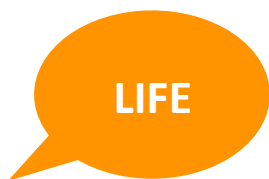
zvládnou tuto krizi s dobrým pocitem a duševní jistotou.

www.innen-leben.org



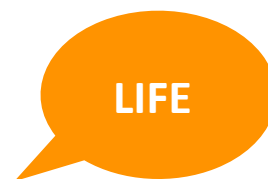
jaksi se mi ulevilo, že
můj kalendář není plný
termínů.

www.innen-leben.org



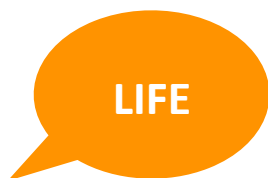
zjišťuji, že omezení
osobní svobody vede k
dobru celé společnosti.

www.innen-leben.org



tráva roste dál.

www.innen-leben.org



pokusím se denně
udělat něco pro sebe –
i když to bude jenom
pár minut.

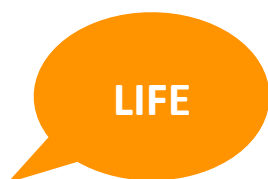
www.innen-leben.org



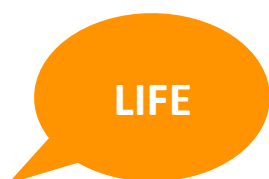
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org