

MASKA

CESTA ZPĚT K SOBĚ

Masku nesundáš tím, že o ní budeš vědět. Sundáš ji tím, že si na okamžiky bez ní pomalu zvykneš.

KROK PRVNÍ — ROZPOZNAT MASKU

Mapa masek: Kde všude a jaké tváře nosím

1. Vezmi list papíru a napiš na něj pět míst nebo situací svého běžného týdne: práce, partner, rodiče, přátelé, cizí lidé, sítě — vyber svých pět.
2. Ke každému napiš jednou větou, jakou tvář tam obvykle ukazuješ. Například: „V práci jsem ten, kdo všechno zvládá." „S rodiči jsem pořád hodné dítě."
3. K té větě dopiš, co u toho naopak schováváš. Co tam nesmí být vidět?
4. Pár dní se pak jen pozoruj. Kdykoli si všimneš, že nasazuješ některou z těch tváří, tiše si v duchu řekni: „Teď mám tuhle masku." Nic víc. Jen ji přistihni.

MOJE POZNÁMKY

DATUM

JAK SE DNES MÁM

K ZÁPISU

Která z těch masek je nejtěžší? A která je mi naopak tak vlastní, že jsem ji málem nenapsal, protože mi nepřišla jako maska?

CESTA POKRAČUJE

Krok 2 **Porozumět jí** — Vyslechni ji, místo abys s ní bojoval

Krok 3 **Na chvíli ji uvolnit** — Malý bezpečný krok bez masky

Krok 4 **Vracet se k sobě** — Tři otázky na konec dne

Tohle byl první ze čtyř kroků. Celou cestu — s dalšími cvičeními, příběhem, symbolem a rozhovorem se stínem — najdeš v e-booku Maska na cestyvedomi.cz.