

Co z toho mám?

- ★ Podívej se na své poznámky z předchozího cvičení
- ★ Zaměř se na věci, které se ti v jednotlivých situacích nelíbí, které ti vadí, které ti chybí
- ★ U každého z "problém" se zamysli nad tím, proč to tak vlastně chceš. Co z této pozice získáváš? Jaké ti přináší výhody? Proč si tento problém/nedostatek držíš?

Příklad: Jsem sama a chtěla bych vážný vztah. -> Proč CHCI být sama? -> Bojím se závazků, bojím se někomu otevřít, protože by mi mohl ublížit. Když jsem sama, nemusím se na nikoho ohlížet a můžu si dělat, co chci.



