



SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

ING. MONIKA ŠVEJDOVÁ

Dovolte si, žít radostně

Práce s vnitřním dítětem je velmi léčivá, pokud si dovolíte být maximálně upřímní sami k sobě. Pokud si dovolíte podívat se do hloubky a uvolnit emoce, které ve vás byly léta zamknuty. Po jejich propuštění, přijde do vašeho život větší lehkost. Ať už ve svém vnitřním světě uvidíte cokoli, nehodnoťte to, jen pozorujte a přijměte fakt, že to tak je, tím že to přijmete a nebojujete, tak se nevytváří žádná reakce - nevzniká odpor a emoce může v klidu odejít. Dovolte si ten luxus a buďte k sobě maximálně laskaví.

Než se vrhnete do vyplňování otázek, pusťte si doprovodné video.

Pro samoterapii potřebujete mít klidný prostor sami pro sebe. Pokud ho nyní nemáte, počkejte na příznivější podmínky, abyste pro sebe dokázali vytěžit maximum.

Pokud vám na některé otázky nepůjde odpovědět, tak se neznásilňujte a jděte na další. Pokud se budou uvolňovat emoce skrz slzy, je to žádoucí a velmi uzdravující proces. Jen si to dovolte a nic nepotlačujte.

Monika Švejdová



O MONICE

Provádí druhé jejich vnitřním světem, kde nacházejí sami sebe. Kde nacházejí odpovědi a činní vědomou volbu, zda chtějí dál setrvávat v nastaveních a emočních vzorcích, které je limitují nebo zda se jich vzdají a dovolí si žít své autentické a svobodné já.



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

1) Když zavřete oči a vnitřním zrakem navnímate své vnitřní dítě, jak vypadá? Jak se cítí? Čím je obklopeno?

2) Co potřebuje právě teď vaše vnitřní dítě? Napište všechny jeho potřeby a dejte mu je.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

3) Jak se cítí teď vaše vnitřní dítě, vaše malé já? Je spokojené? Nebo potřebuje ještě nějakou emoci dosytit? Pokud ano, dejte mu vše co potřebuje.

4) Jak se teď cítí vaše vnitřní dítě, když skrz vás přijímá vše, co potřebuje? Jaký to je pocit?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

5) Jakým způsobem byste se chtěli svému vnitřnímu dítěti odměnit za jeho odvahu a sílu? Je něco co byste mu chtěli říci nebo mu dát? Udělejte to.

6) Jaké zdroje nebo podpůrné lidi by vaše vnitřní dítě potřebovalo, aby se cítilo bezpečně a chráněno?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

7) Jaké jsou hlavní touhy a sny vašeho vnitřního dítěte? Po čem doopravdy touží? Položte mu tuto otázku.

8) Jaké jsou vaše nejsilnější vzpomínky na radostné a bezstarostné okamžiky z dětství? Vypište je a zvědomte si, jak jste se tenkrát cítili.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEITUCKÉ OTÁZKY

9) Jaké aktivity nebo zájmy by mohly vašemu vnitřnímu dítěti přinést radost a uvolnění? Kdyby mělo na výběr dělat cokoli, co by to bylo?

10) Jaké jsou nejhlubší obavy vašeho vnitřního dítěte ohledně vztahů s ostatními lidmi?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

11) Jak byste mohli svému vnitřnímu dítěti poskytnout pocit bezpečí a jistoty v nejistých časech? Co v tu chvíli potřebuje (popř. koho nejvíc potřebuje)?

12) Jaké jsou vzorce chování vašeho vnitřního dítěte v reakci na stresové situace? Co udělá, jak reaguje, když taková situace nastane? Co by mu v té situaci nejvíce pomohlo?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

13) Jak byste mohli rozvíjet vnitřní důvěru a sebedůvěru svého vnitřního dítěte? **Co potřebuje slyšet, aby si víc věřilo?**

14) Jaké vnitřní zranění vaše vnitřní dítě nese, stala se mu někdy nějaká křivda a jak mu můžete pomoci toto hojit? **Co potřebuje vědět a slyšet a říci a cítit?**

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEITUCKÉ OTÁZKY

15) Existuje někdo, komu potřebuje vaše vnitřní dítě odpustit? Pokud ano, zeptejte se ho, zda to pro sebe může udělat. Pokud ne, je to také v pořádku.

16) Jak byste mohli každý den vyjádřit lásku a péči svému vnitřnímu dítěti prostřednictvím svých slov a jednání? **Co byste mu každý den říkali?**

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEITUCKÉ OTÁZKY

17) Jaké jsou hlavní obavy, které vaše vnitřní dítě cítí? Čeho se nejvíc bojí?

18) Jaké jsou vaše nejsilnější vzpomínky na situace, kdy jste se cítili opuštěni nebo nedostatečně chráněni jako dítě? Jak byste ty situace řešili z pozice dospělého, který tam pro dítě je?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEITUCKÉ OTÁZKY

19) Jak byste mohli podporovat a povzbuzovat své vnitřní dítě, když se cítí smutné nebo zraněné? Řekněte mu to.

20) Jaké jsou vaše nejhlubší přání a touhy pro své vnitřní dítě v jeho životě? (Co si pro něj přejete)

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



UZDRAVENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

SAMOTERAPEITUCKÉ OTÁZKY

21) Jaké nové pozitivní nastavení a vzorce byste dali svému vnitřnímu dítěti pro úspěšný život? Co byste mu chtěli dát na cestu nebo mu vzkázat?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ

