

Moja maska

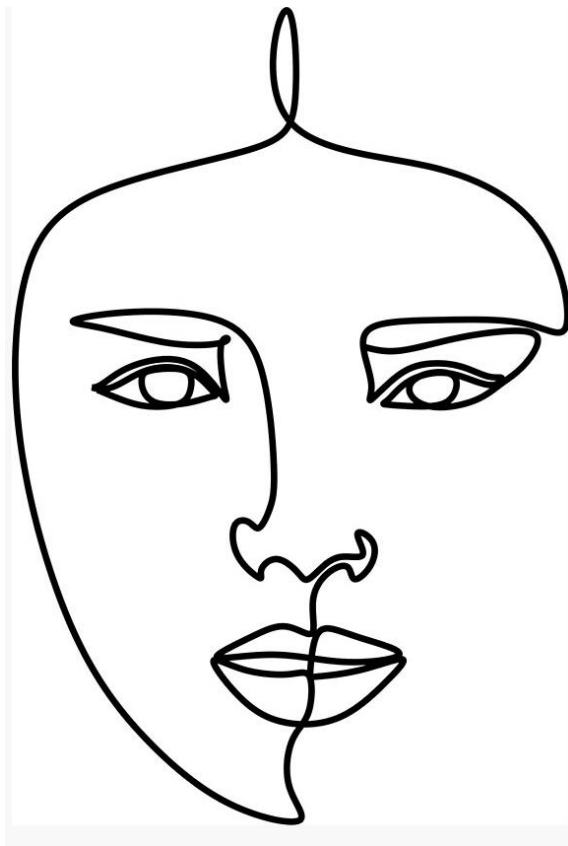
Vježba: na list papira skicirajte masku.



Na nju napišite odgovore na iduća pitanja:

- Kako želim da me drugi dožive?
- Koje svoje dijelove pokazujem spremno?
- Što smatram prihvatljivim?
- Kojim se identitetima ponosim?
- Kako se predstavljam drugima?
- Što dajem drugim ljudima?
- Koju emociju rado pokazujem?
- Što drugi ljudi znaju o meni?

Sada skicirajte obris svoga lica i napišite odgovor na ova pitanja:



Kad ne bi bilo anksioznosti, straha, boli – što bih drugačije radila?

Kad skinem masku – što ostaje?
Koje svoje identitete ne pokazujem?
Koje emocije nerado pokazujem?
Što se bojim podijeliti?
O čemu ne pričam?
Što ne želim reći?
Što skrivam?

Što smatram neprivlačnim u sebi?
Kuju svoju tajnu smatram sramotnom toliko da je ne želim podijeliti ni sa kime?
Koje svoje želje smatram neprihvatljivima?
Što trebam, a ne usudim se to tražiti?

Vježba za otkrivanje sebe (Žudnje, potrebe, strasti i vrijednosti)

Odvojite neko vrijeme da budete sa sobom i svojim mislima, bez distrakcija.

Razmislite o svojim navikama, obrascima, o tome kako vaš život trenutno izgleda, čini li vas sretnima, tužnima ili tupima.

Zapišite sve što vam padne na um.

Nakon toga odgovorite na ova pitanja:

1) Probajte se sjetiti onog što vam donosi osjećaj istinskog mira i sigurnosti (ne situacije koje podsjećaju na golemu energiju kao kada smo zaljubljeni, nego mir običnog, zaista dobrog dana)

2) Kako vaš najbolji obični dan izgleda?

3) Razmislite o područjima života koja su vam važna (različito za svakog)

Seks i veze

Prijateljstva

Zajednica

Posao

Hobiji i slobodno vrijeme

Dom

Putovanja

Rad na sebi

Duhovnost

Zapišite za svako područje svoj san – ono što biste zaista željeli doživljavati, kako biste se vi željeli ponašati da ste idealna verzija sebe u tom području života, ono čemu zaista stremite, bez ograničenja

6. Nabrojite 10 osobnih vrijednosti, vjerovanja i vlastitih kvaliteta koje su vam važne (Na primjer, "Ja sam sportski tip", "Inteligentna sam", "Želim biti uspješan u poslu", "Želim biti dobra prijateljica nekome", "Volim svoju obitelj", "Jako mi je važan aktivizam"). To mogu biti stvari kojima težite ili stvari koje već jesu istinite za vas.

7. Nabrojite PET stvari koje želite promijeniti na sebi (npr. "Ponekad znam biti neugodna prema drugima", "Previše razmišljam o prošlosti", "Nedovoljno se brinem o sebi", "Želim više zarađivati")

8. Nabrojite najmanje tri stvari u kojima ste bili stvarno dobri i voljeli ste ih raditi kad ste bili mlađi (0-20 godina). (Npr. Hobiji, škola, sport, prijateljstva itd.)

9. Nabrojite najmanje tri stvari koje su vam išle loše i koje niste voljeli raditi kad ste bili mlađi (Npr. Škola ili predmeti u školi, vrijeme s obitelji, socijaliziranje s vršnjacima, intimne veze itd.)

10. Navedite najmanje pet stvari koje radite kako biste ispunili potrebe drugih ljudi ili ih usrećili tijekom jednog uobičajenog tjedna za vas.

11. Navedite pet stvari koje radite kako biste ispunili vlastite potrebe i kako biste sebe učinili sretnima tijekom jednog za vas uobičajenog tjedna.

12. Što čini da se osjećate „živima“?

13. Što najviše cijenite u prijateljstvu?

14. Koja je vaša glavna misija u životu? Po čemu želite da vas se sjećaju ljudi koji su vas poznavali dok ste živjeli, jednom kada umrete?

15. Koja su najljepša mjesta koja ste vidjeli? Koja vrsta prirode vas najviše inspirira (more, rijeke, šume, planine, parkovi...)

16. Nabrojite pet najdražih filmova, serija, knjiga, glazbenika.

17. Kako najviše volite provoditi slobodno vrijeme?

18. U kojoj hrani najviše uživajte?

19. Kakve ljude najviše cijenite? Tko su ljudi koji su imali najpozitivniji utjecaj na vas u vašem životu?

20. Koje osobine svojih roditelja želite zadržati? Koje biste voljeli pustiti?

21. Koja su uvjerenja po kojim živite, a zapravo vas jako ograničavaju? (npr. Pogreške su nedopustive. Moram uvijek biti sigurna u ishod...) Što vas sprječava u tome da ih pustite?

22. Kako biste voljeli da vaš seksualni život izgleda? U čemu uživajte? Što vas uzbuđuje? Što ne volite? Kakvi vas ljudi privlače? Vidite li neke obrasce u svojim prošlim odnosima? Želite li ih promijeniti? Kako?

23. Koje svoje snove smatrate neostvarivima? Zbog čega? Možete li neki njihov dijelčić ipak uključiti u svoj svakodnevni život?

Kako saznati što zaista trebamo?

1) Napravite misaoni eksperiment – razmislite o svim putevima kojima možete sada krenuti sa svojim životom

2) Kada sebe zamislite u budućnosti, zamislite kakav bi osjećaj bio odabrati neki od tih puteva koji su vam sada prošli kroz glavu npr. biti u braku i imati dijete?

Imate li jaku reakciju na to? Osjećate li išta?

Što ako ne budete imali djece? Daje li vam to bolji osjećaj? Gori? Neutralan?

Napravite ovo za svaki mogući put kojim biste mogli krenuti?

3) Kakav bi vam život bio za pet ili deset godina da ostanete na trenutnom putu?

U redu je ne znati odgovore na ova pitanja.

Kada si date vremena, osjetit ćete reakcije svog tijela. Slušajte ih.

5) Sjetite se grada u kojem ste bili najsretniji. Sjetite se odnosa koji su vam donijeli najviše sreće i najmanje drame (ako ih ima, ako ne – zamislite kakvi bi bili). Sjetite se posla i zadataka koji su vam donijeli najviše ispunjenja. Promislite o cijelom svom životu, o velikim i malim stvarima s kojima ste se osjećali kod kuće.

Zabilježite ih.

6) Da do kraja života bude ovako kako je sad – bi li bili zadovoljni? Nad čime imate kontrolu? Što možete promijeniti? Što biste željeli da bude drugačije? Sada napravite prioritete između svih stvari koje želite.

Obično ne možemo imati sve u svakom trenutku, ali možemo težiti onome što nam je zaista važno.

Literatura I linkovi:

<https://www.youtube.com/watch?v=A02Ucd6monY>

<https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYYV0>

https://www.goodtherapy.org/blog/reconnecting-with-self-part-1-untangling-early-life-adaptations-0718184?fbclid=IwAR2mRJoNgd_3OJUsbbHr2ToNJG9QTAS8YE4pMfqg6qqJX6teGRXgA9kvUYc

<https://www.goodtherapy.org/blog/reconnecting-with-self-part-2-mindfully-heading-toward-discomfort-0718185>

<https://savetovalistemozaik.com/sr/audio-video/>

<https://www.goodtherapy.org/blog/when-labels-limit-how-rigid-identities-harm-mental-health-0821184>

<https://www.goodtherapy.org/blog/to-live-your-truth-start-by-being-honest-with-yourself-0815194>

<https://www.autostraddle.com/in-2020-i-dare-you-to-be-honest-with-yourself-about-what-you-really-need/>