

Objevování zdrojů podpory

Vnější zdroje

Vyhrad'te si dostatek času a zkuste si napsat všechny vnější zdroje podpory, které jste měli ve svém životě k dispozici (např. lidi, místa, činnosti, dom. zvířata, organizace - vše, co vás podporovalo a co vám pomáhalo zvládat těžké věci). Všimějte si, jak se cítíte (emoce i tělesné pocity), když si tyto zdroje vybavujete. I tyto pocity si napište. Ke cvičení se opakovaně několikrát vra'te.

Vnitřní zdroje

Vyhrad'te si dostatek času a zkuste si napsat všechny vnitřní zdroje podpory, které najdete (jde o vaše vlastnosti, či charakteristiky - např. houževnatost, pevné zdraví, přátelskost, optimisimus apod.). Všimějte si, jak se cítíte (emoce i tělesné pocity), když si tyto své silné stránky uvědomujete. I tyto pocity si napište. Ke cvičení se opakovaně několikrát vra'te.