

Přehled módů

Mód Šťastné dítě

Mód Šťastného dítěte je část nás, která umí být v **přítomnosti**, **radovat** se, tvořit nebo jen v klidu být. Nemusí být viditelný navenek – i tichý pocit spokojenosti může být léčivý, když mu dáme prostor.

Šťastné dítě v nás je živé, hravé, zvědavé.

- Dokáže se radovat z maličkostí, být v přítomnosti a užívat si chvíle tak, jak přicházejí.
- V tomto módu cítíme vděčnost, propojení, krásu – jako když se dítě směje, kreslí, tančí nebo běží jen tak venku po louce.
- Je to část nás, která miluje život pro to, jaký je, a cítí se v bezpečí.
- Zdravý dospělý a Laskavý rodič mohou tento mód podporovat – tím, že mu dávají prostor, pečují o něj a připomínají nám, že máme právo být spokojení, tvořit a radovat se.

Známky a projevy módu Šťastného dítěte:

- spontánnost a radostné prožívání
- klidná spokojenost a pocit naplnění
- tvořivost, hravost, fantazie
- zvědavost, otevřenost novým věcem
- láska a vděčnost, radost z kontaktu s druhými

Má reflexe

Každý v sobě tuto část má – i když ji někdy dlouho necítil. Pomůže ti si ji připomenout a hledat, kdy má prostor a co jí dělá dobře.

Kdy naposledy jsem se cítil/a opravdu radostně, hravě nebo svobodně?

Příklad: „Když jsem si kreslil/a bez cíle jen tak. Zapomněla jsem na čas a byla jsem v tom úplně ponořená.“

Moje odpověď:

Co mi pomáhá probudit ve mně Šťastné dítě?

Co mi přináší radost, pocit svobody, bezpečí nebo krásy?

Příklad: „Procházky v přírodě, tanec, poslech hudby, mazlení se zvířaty.“

Moje odpověď:

Jaké pocity zažívám, když jsem v tomto módu?

(Zaškrtni nebo dopiš ty, které znáš.)

- ☐ radost
- ☐ uvolnění
- ☐ vděčnost
- ☐ klid
- ☐ hravost
- ☐ zvědavost
- ☐ pocit propojení
- ☐ jiná: _____

Moje odpověď:

Co může říct můj Laskavý rodič této části, aby ji podpořil?

Příklad: „Dělej to, co tě těší. Není potřeba být produktivní, stačí být.“

Moje odpověď:

Jak může tuto část rozvíjet můj Zdravý dospělý?

Příklad: „Dopřej si každý týden chvíli pro sebe. Bez výkonu – jen pro radost.“

Moje odpověď:

Laskavá věta pro sebe dnes:

Příklad: „Radost je důležitá. Mám právo si hrát a být spokojený/á.“

Moje odpověď:

