

Moja osobná reflexia

Dátum_____

Kto som, keď som sám / sama so sebou?

- Bez rolí, zodpovedností, masiek.
- Bez príbehov, ktoré o sebe hovorím iným.
- Bez príbehov, ktoré hovorím sebe - o svete, o sebe, o iných...

Do akých systémov patrím?

- Ktoré si volím a ktoré nie?
- Čo ma naučili?
- A čo sa ešte mám naučiť, keď v nich zostávam?

Bez čoho si neviem, ani nechcem, predstaviť svoj život?

Pri čom zažívam radosť / iskru / pocit naplnenia?

Čím chcem prispieť svetu?

Čo ma ovplyvňuje a možno drží v starom nastavení

- Aké role zastávam? Aké zodpovednosti a masky na seba v tých rolách preberám?
- Ktoré z nich ma naplňajú?
- Ktoré ma ničia?
- Kým sa tam (v jednotlivých rolách) stávam / aké príbehy tam o sebe hovorím?
- Aké presvedčenia tam mám - o sebe?
- o svete?
- o iných ľuďoch?

Ktoré z nich chcem predefinovať ako prvé?