Do wydruku · 30 minut z długopisem

Mapa Dziecka Cienia

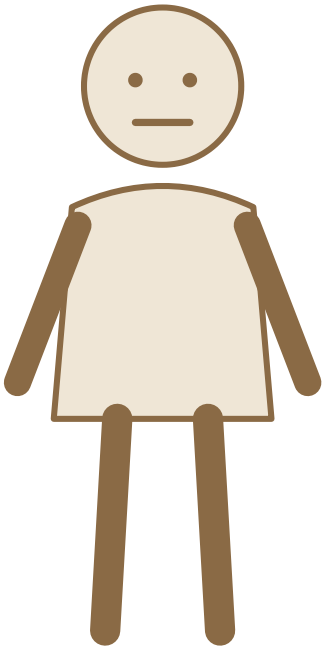
Dziecko Cienia to ta część Ciebie, która zapamiętała przykre lekcje z dzieciństwa. Ta mapa pokaże, skąd biorą się Twoje najczęstsze kłopoty: co wtedy było słychać w domu, w co uwierzyło Twoje Dziecko Cienia i jak się dziś bronisz.

CO BYŁO TRUDNE MIĘDZY NIMI

Na przykład: często się kłócili, żyli obok siebie, rozstali się.

MAMA (ALBO INNA WAŻNA OSOBA)

Jaka była, kiedy było trudno? Co często mówiła?



TATA (ALBO INNA WAŻNA OSOBA)

Jaki był, kiedy było trudno? Co często mówił?

MOJA ROLA W RODZINIE

Na przykład: grzeczne dziecko, pocieszyciel, rozjemca.

MOJE SCHEMATY (1-3 NAJWAŻNIEJSZE)

Zdania typu „jestem…”, „nie jestem…”, „muszę…”.

CO WTEDY CZUJĘ I GDZIE W CIELE

Na przykład: wstyd, ucisk w gardle.

JAK SIĘ BRONIĘ (PEŁNYMI ZDANIAMI)

Nie „wycofanie”, tylko „schodzę konfliktom z drogi”. Nie „perfekcja”, tylko „siedzę nad tym do nocy”.

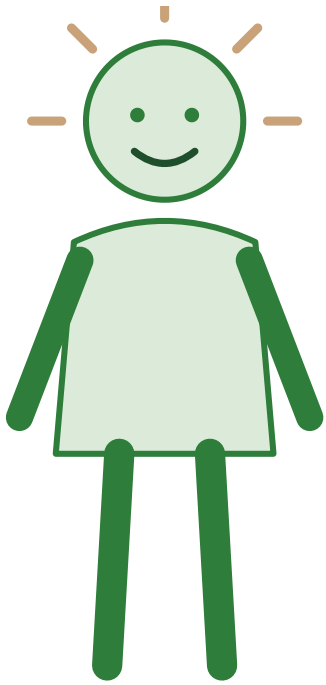
Druga strona: to, co w Tobie dobre

Mapa Dziecka Słońca

Dziecko Słońca to ciekawość, zabawa i spokojne poczucie, że jesteś w porządku. Ta strona to Twój cel. Wracaj do niej, kiedy odzywa się Dziecko Cienia.

KTO DAWAŁ MI CIEPŁO

Rodzice, babcia, sąsiadka, nauczyciel. Co dobrego mi dali?



MOJE NOWE ZDANIA

Odwrócone schematy, w które da się uwierzyć: „jestem wystarczająco dobra”, „mogę czasem być ciężarem”.

MOJE MOCNE STRONY

Humor, odwaga, lojalność… Bądź hojny.

CO DAJE MI SIŁĘ

Ludzie, miejsca, muzyka, zwierzak, ruch.

MOJE WARTOŚCI

Dwie, trzy, które pomagają, kiedy Dziecko Cienia się boi. Lista 50 wartości: listdosiebie.pl/lista-wartosci

CO POWIE MÓJ DOROSŁY, KIEDY ODEZWIE SIĘ DZIECKO CIENIA

Spokojnie, jak do kogoś małego, kto się boi.

List do siebie.

Za 3 miesiące zajrzyj do swojej mapy

Dziecko Cienia nie zmienia się w jeden wieczór. Przepisz swoje schematy i nowe zdania do listu do siebie, a my przypomnimy Ci o nich mailem. Wtedy sprawdzisz, które zdanie częściej wygrywa.



Piszesz dziś

Kilka zdań do siebie, nic więcej nie trzeba.



Zaklejamy

List szyfrujemy w chwili zapisu. Nikt go nie czyta.



Wraca do Ciebie

Mailem za 3 miesiące, pół roku albo rok.

> *Zacznij od trzech zdań: mój najważniejszy schemat, moja nowa wersja i jedna sytuacja, w której sprawdzę ją w tym tygodniu.*

Zeskanuj kod telefonem albo wejdź na

listdosiebie.pl

Napisanie listu jest bezpłatne. Nie musisz zakładać konta.

Co dziś najbardziej odbiera Ci spokój?

List prowadzony **Spokój** pyta o sześć źródeł stresu: odpoczynek, myśli, ciało, wpływ, granice i ludzi, i pokazuje, które z nich obciąża Cię najbardziej. Znajdziesz go na **listdosiebie.pl/prowadzone/spokoj**. Pierwsze pytania i dwa pierwsze wyniki są za darmo.