

# Pracovní list pro přijetí sebe tak, jak jsem

## Nástroj pro transformaci špatného mínění o sobě samém

Všechno, co čtete a píšete, vyslovujte nahlas. Prohloubíte tím účinek pracovního listu.  
Nestačí-li Vám místo v kolonkách, pište dále na druhou stranu nebo na zvláštní papír.

Jako lidé máme tendenci se vidět jakoby složení ze dvou částí: Naše světlá část - **image** - obsahuje aspekty, které pokládáme za přijatelné a které dokážeme vnímat jako součást svého Já. Druhá část - **stín** - obsahuje ty aspekty osobnosti, které pro nás přijatelné nejsou. Vciťte se na chvíli do sebe a vnímejte, které z následujících vlastností ve vás nacházejí odezvu:

Mé světlé stránky		Mé stinné stránky
laskavý/-á		nevraživý/-á
přátelský/-á		protivný/-á
zdvořilý/-á		neřátelský/-á
spolehlivý/-á		hrubý/-á
velkorysý/-á		bezcitný/-á
citlivý/-á		sobecký/-á
příjemný, milá		zbabělý/-á
bystrý/-á		nespolehlivý/-á
úspěšný/-á		chudý/-á
štíhlý/-á		manipulativní
přitažlivý/-á		lhář/ka
vtipný/-á		podvodník/-ice
společenský/-á		nečestný/-á
něžný/-á		krutý/-á
zodpovědný/-á		hrabivý/-á
jemný/-á		hloupý/-á
důvěryhodný/-á		tupý/-á
odvážný/-á		selhávající
vyrovnaný/-á		ošklivý/-á
talentovaný/-á		nudný/-á
...		...

1. Napište seznam těch vašich vlastností, které jste přijali za „dobré“ jako součást sebe sama. Nebud'te skromní - vypište co nejvíce.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Napište vlastnosti, které vám vadí na jiných lidech, a které by mohly být součástí vašeho stínu, toužící po lásce a po přijetí.  
*Vypište všechno, co vám na jiných lidech vadí. Až to budete mít, zkuste vycítit, které z těchto vlastností dokážete v nějaké formě najít i v sobě.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hlasitě vyslovte:

**Jsem nyní ochoten/-na, přijmout tuto část mého Já, a mít ji rád/a.**

3. I v případech, kdy si nejsem vědom/a toho, že by mi někdo odrážel mé „špatné“ vlastnosti, cítím sám/a vůči sobě nenávisť. Nejvíce na sobě nenávidím toto:  
*Víte-li, co na sobě konkrétně nenávidíte - napište to.*  
*Pokud na sobě něco nenávidíte, ale nevíte přesně, co to je - napište, že nevíte.*


4. Zaznamenejte číslem od 1 do 10, jak vysoké mínění o sobě máte. Číslo 1 znamená velmi nízké mínění, číslo 10 velmi vysoké mínění:

5. Hlasitě vyslovte:

S láskou rozpoznávám a přijímám své pocity, takové, jaké jsou - bez posuzování a bez hodnocení.

ANO! Jsem ochoten/-na

Ano, jsem otevřen/a

Ne, pochybuji o tom

NE! Nejsem ochoten/-na

6. Hlasitě vyslovte:

Jsou to moje pocity. Jsou odrazem toho, jak v souvislosti s touto situací já sám/a sebe vnímám.

ANO! Jsem ochoten/-na

Ano, jsem otevřen/a

Ne, pochybuji o tom

NE! Nejsem ochoten/-na

7. Hlasitě vyslovte:

Uvědomuji si nyní, že mé stínové aspekty dle bodů 2 - 3, byť jsem je třeba nedokázal/a zcela identifikovat, nejsou nic jiného než příběhy, které jsem pokládal/a za pravdivé, a spojoval/a si s nimi proto pocit studu. To způsobilo, že se ve vztahu k sobě cítím špatně. Tyto příběhy nyní zcela propouštím ze svého života a obnovuji lásku k sobě samé/mu.

ANO! Jsem ochoten/-na

Ano, jsem otevřen/a

Ne, pochybuji o tom

NE! Nejsem ochoten/-na

*Není potřeba vědět, o které stínové aspekty se konkrétně jedná. Když nám někdo něco odráží, nemusí být vůbec snadné přijít na to, na kterou část našeho stínu se to vztahuje. Pokud to není na první pohled zřejmé, je zbytečné se za každou cenu snažit přijít na to, oč se jedná.*

8. Propouštím nyní ze svého života všechna odsuzování sebe a negativní pocity vůči sobě. Zcela se přijímám přesně takový/-á, jaký/-á jsem, se všemi svými (perfektně dokonalými) nedokonalostmi. Především ze svého života propouštím:  
*Napište sem znovu vše, co je již uvedeno v bodě 3.*  
*Pamatujte, že pro odpuštění (a tím i pro sebezpřijetí) platí pravidlo „Předstírej tak dlouho, dokud to nedokážeš“ („Fake it till you make it“). Nedělejte si proto starosti, pokud k sobě v tomto okamžiku nepocitujete lásku - transformace se ve vás odehrává i tak. Také si buďte vědomi toho, že vaše nedokonalost je zcela dokonalá.*

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

9. Uvědomuji si, že některé lidi obviňuji z toho, že svým jednáním poukazují na mou nedokonalost a přivedli mě tak k tomu, že jsem příběhům spojeným se svými stínovými aspekty věřil/-a. Rozhoduji se nyní, že projdu tolika procesy Radikálního odpuštění, kolik bude potřeba na to, abych těmto lidem odpustil. Jsou to tito lidé:  
*Toto je velice důležitá část procesu sebezpřijetí. Zkušenosti ukázaly, že velkou část z toho, co na sobě negativně vnímáme, nevědomky způsobili i naši rodiče. Tyto energetické bloky je potřeba roz-pustit - využijte nástroje Tippingovy metody ze sekce „Stáhněte si - Zdarma“ ... pracovní listy, „13 kroků“, a další, anebo semináře.*

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

10. Realisticky bych se - se všemi mými silnými i slabými stránkami, které mám - popsal/-a takto:

*Napište o sobě silné pozitivní tvrzení.*

*Mezi aspekty, které na sobě oceňujete, uveďte nejen ty, které vnímáte pozitivně, ale také ty aspekty, které pro Vás dosud nebyly přijatelné.*

*Závěrem uveďte, že se přijímáte a máte se rád/a přesně takový/-á, jaký/-á jste.*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

11. Hlasitě vyslovte:

Zcela odpouštím sobě = \_\_\_\_\_, a přijímám sám/u sebe jako milující, velkorysou a tvořivou bytost.

Opouštím veškerou potřebu držet se omezujících emocí a nízkého mínění o sobě samé/m. Energeticky se odpoutávám od minulosti a odstraňuji veškeré překážky proti lásce a hojnosti, o kterých teď vím, že je v tomto okamžiku mám. Já tvořím své myšlenky a jsem schopen/-na být zase sám/a sebou, milovat sám/u sebe bez výhrad a podporovat sám/u sebe takového/-ou, jaký/-á jsem, se všemi mými skvělými schopnostmi.

12. Hlasitě vyslovte:

Nyní se poddávám vyšší moci, kterou si představuji jako \_\_\_\_\_ a věřím v poznání, že tato situace se bude i nadále vyvíjet dokonale a v souladu s Vyším vedením a duchovním řádem.

Přijímám se ve své jedinečnosti a cítím se opět zcela propojený/-á se svým zdrojem. Vracím se ke své původní přirozenosti, kterou je láska. Zavírám oči, abych procítil/a lásku, která proudí mým životem, a abych vnímal/a radost, jež přichází, když je láska dávana a přijímána.

## 13. Sdělení pro mě:

*Napište několik láskyplných vět, které vystihnou, jak se oceňujete a jak jste si vděční za to, že jste prošli tímto procesem sebepřijetí.*

---



---



---



---



---



---

Hlasitě vyslovte:

Zcela se přijímám přesně takový/-á, jaký/-á jsem.

Uvědomuji si, že jsem byl/a vždy dokonalý/-á, a že na mě nebylo nikdy nic špatného.

Bezpodmínečně se uznávám, přijímám se a mám se rád/a přesně takový/-á, jaký/-á jsem.

Uznávám, že jsem duchovní bytostí, která sbírá lidské zkušenosti. Miluji se a podporuji se ve všech hlediscích svého lidství.

14. Zaznamenejte číslem od 1 do 10, jak vysoké mínění o sobě máte teď, po vyplnění tohoto pracovního listu. Číslo 1 znamená velmi nízké mínění, číslo 10 velmi vysoké mínění:

Datum: .....

Podpis: .....

*Vytvořeno se svolením Colina Tippinga  
podle originálního pracovního listu*

***“The Radical Self-Acceptance Worksheet”.***