

Můj deník sebedůvěry (TherapistAid, 2014)

Překlad a doplnění Mgr. Jana Pluhaříková Pomajzlová, 2018

Pondělí	
Něco, co se mi dnes povedlo, co jsem udělal/a dobře..	
Dnes jsem si užil/a legraci, když..	
Cítil jsem se hrdý/á, když..	
Úterý	
Dnes jsem dokončil/a..	
Měl/a jsem pozitivní zkušenost s (člověkem, místem, věcí)..	
Něco, co jsem udělal/a pro druhého..	
Středa	
Měl/a jsem dobrý pocit ze sebe, když..	
Byl/a jsem hrdý/ána někoho jiného..	
Dnešní den byl zajímavý, protože..	
Čtvrtek	
Cítil/a jsem se hrdý/á, když..	
Pozitivní věc, které jsem byl/a svědkem..	
Dnes jsem dokončil/a..	
Pátek	
Něco, co se mi dnes povedlo..	
Měl/a jsem pozitivní zkušenost s (člověkem, místem, věcí)..	
Byl/a jsem hrdý na někoho, když..	
Sobota	
Dnes jsem si užil/a legraci, když..	
Něco, co jsem udělal/a pro druhého..	
Měl/a jsem ze sebe dobrý pocit, když..	

Neděle	
Pozitivní událost, které jsem byl/a svědkem..	
Dnešní den byl zajímavý, protože..	
Cítil/a jsem se hrdý/á, když..	

Možné další otázky pro posílení sebe sama

Pro naše uvědomění sebe sama si můžeme v deníku doplňovat či měnit otázky podle toho, které nám dávají největší smysl a jsou pro nás důležité. Hledat v našem životě pozitivní okamžiky je důležité, mění se tím naše myšlení, vnímání, prožívání, pohled sám na sebe atd.

Zkuste si ve svém dni najít takovou chvíli pro sebe, kdy si můžete položit 1 až 3 vybrané otázky a věnovat se jim pravidelně každý den. Svě odpovědi si píšete, je to důležité. Co je černé na bílém, to platí:-)

Buďte otevření tomu, jaká zkušenost s touto sebereflexí přijde. Důležité je ptát se takto sám sebe pravidelně. Z toho, co se zdá neobvyklé, se tak snadno stane rutina a zaměření naší pozornosti se tak postupně začne proměňovat tak, abychom mohli více vnímat to, co se nám daří a těšit se z toho.

Inspirace dalších otázek:

- Za co jsem dnes vděčný/á?
- Co mi dnes udělalo radost?
- Čeho si vážím dnes nejvíce?
- Co bylo tento den pro mě důležité?
- Dnes jsem si vychutnal/a...
- Dnes se mi povedlo..
- Kdy jsem dnes byl/a nejvíce sám/a sebou?
- Dnes jsem dokázal/a... Co to přineslo do mého života?
- Cítil/a jsem se hrdý/á, když...
- Co mě dnes přiblížilo tomu, co nejvíce chci..

