

5. Ukázka prvních kroků / "pracovní sešit" (volitelná část)

Zde je příklad, jak může vypadat vaše první práce s ChatGPT.

 **Zápis dnešního dne:**

"Dneska jsem vstala s tíhou na hrudi a nejde mi ji pojmenovat. Něco mi sedí na prsou, ale nevím co. Jsem unavená z komunikace s lidmi."

 **Otázka pro ChatGPT:**

"Pomůžeš mi se v tom vyznat?"

 **Očekávaná odpověď ChatGPT:**

"Děkuji, že to sdílíš. Můžu se zeptat: Vyskytla se včera nebo dnes nějaká situace, která mohla tu tíhu spustit? Nebo se objevuje bez zjevné příčiny? Máš chuť to zkusit popsat podrobněji?"

6. Reálné příklady rozhovorů

Uživatel: Mám pocit, že se mi život rozpadá. Nechci se litovat, ale nevím, jak dál.

ChatGPT: Děkuji, že mi to říkáš. Chápu, že to může být hodně těžké. Můžu se zeptat: v jaké oblasti máš ten pocit nejvíce? Práce? Vztahy? Energie?

Uživatel: Hlavně vztahy. Mám tendenci se upínat, pak ztrácím sám sebe.

ChatGPT: To zní, jako bys měl zkušenost s opakujícím se vzorcem. Chceš ho společně prozkoumat a zkusit si ho pojmenovat?

7. Ukázkový deníkový zápis + odpověď

Zápis: „Dnes jsem se cítila v terapii zaseklá. Věděla jsem, že se mě terapeut ptá na něco důležitého, ale jako bych zamrzla. Pak přišla stud a vnitřní kritika.“

ChatGPT: To je důležité pozorování. Je úplně v pořádku se v terapii někdy cítit zablokovaně. Můžu se zeptat: vnímají tyto reakce i jiné části tebe? Například: co by o tom řeklo tvoje vnitřní dítě? Nebo ten kritický hlas? Chceš to zkusit rozepsat formou dialogu?

8. Cvičení na vnitřní dítě a uzemnění

Cvičení: Dopis vnitřnímu dítěti (zklidňující forma)

1. Zavři oči a představ si sebe ve věku 6–8 let. Jak vypadáš? Kde jsi?
2. Představ si, že k sobě můžeš promluvit jako dospělá, laskavá bytost.
3. Napiš krátký dopis: „Milé děťátko, dnes bych ti chtěla říct...“
4. Můžeš ChatGPT požádat o pomoc s odpovědí dítěte nebo o zpětnou vazbu.

Uzemnění v přítomném okamžiku (5 smyslů)

- Vyjmenuj 5 věcí, které právě vidíš
- 4 věci, které můžeš slyšet
- 3, kterých se dotýkáš
- 2, které cítíš čichem
- 1, kterou chutnáš nebo si umíš vybavit chuť

Pokud budeš chtít, ChatGPT ti může toto cvičení vést jako klidný rozhovor.

Závěr

ChatGPT nenahrazuje terapeuta. Ale může být vaší podpůrnou rukou, kdykoli máte chuť psát, ptát se, ujasnit si nebo se vypovědět. Nemusíte mít "dokonalou otázku". Stačí napsat, co je zrovna teď.