

Pracovní sešit – 1. týden s ChatGPT

Pracovní sešit: Den 1 – Seznámení se se sebou (i s ChatGPT)

Téma dne:

„Jak se mám? A co potřebuji slyšet, ale ještě jsem to nikomu neřekla?“

Tahle otázka není jednoduchá. A nemusíš na ni znát odpověď hned. Někdy stačí jen psát – i když nevíš přesně co. Důležité je začít.

Otázka k zamyšlení / deníkový zápis:

„Jak se právě teď cítím? Kde to cítím v těle? A co bych potřebovala slyšet, kdyby přede mnou stál někdo, kdo mě opravdu chápe?“

Můžeš napsat 3–4 věty, nebo celý odstavec. Nemusí to být „správně“.

Doporučený prompt pro ChatGPT:

„Ahoj, chci dnes jen napsat, jak mi je. Prosím, odpovídej pomalu a zůstaň se mnou v pocitu. Neraď hned, jen mě v tom doprovod.“

Mini cvičení (volitelné):

Zavři na chvíli oči. Polož si ruku na hrud' nebo břicho a tichounce si řekni:

„Dělám, co můžu. A to dnes stačí.“

Opakuj 2–3× a pak se zeptej: „Co bych dnes potřebovala slyšet od druhého člověka?“ – napiš si to.

Den 2 – Co mi v poslední době bere sílu

Otázka k zamyšlení:

„Kdy jsem naposled cítila, že je toho moc? Co mi nejvíc vysává energii? Je něco, co bych potřebovala pustit – ale ještě jsem si to nedovolila?“

Doporučený prompt pro ChatGPT:

„Chci dnes zkusit popsat, co mi v poslední době bere energii. Pomůžeš mi v tom udělat pořádek a nenutit se k výkonu?“

Cvičení:

Nakresli si nebo napiš **3 pomyslné kbelíky**:

1. Co mi bere energii
 2. Co mi ji dává
 3. Co odkládám, ale volá po pozornosti
Zamysli se, jestli by šlo jeden z kbelíků trochu vyprázdnit.
-

Den 3 – Můj vnitřní kritik a jak se mnou mluví

Otázka k zamyšlení:

„Co si na sobě často vyčítám? Jakým hlasem to ve mně zní? Kdy ten hlas vznikl? Patří vůbec mně?“

Doporučený prompt pro ChatGPT:

„Potřebuju si uvědomit, jak se mnou mluví můj vnitřní kritik. Pomůžeš mi s tím vést vnitřní dialog a podívat se na to z nadhledu?“

Cvičení:

Zapiš 1–2 věty, které ti vnitřní kritik často říká („Zase to kazíš“, „Nikdo tě nebude brát vážně“).

Pak napiš, co bys chtěla, aby místo něj řekl vnitřní spojenec – laskavý, moudrý hlas uvnitř tebe.

Den 4 – Když jsem byla malá... (vnitřní dítě)

Otázka k zamyšlení:

„Jaká jsem byla jako dítě? Po čem jsem toužila? Kdo mě chránil, a kdo ne? Co bych té holčičce chtěla dnes říct?“

 **Doporučený prompt pro ChatGPT:**

„Chtěla bych napsat dopis svému vnitřnímu dítěti. Pomůžeš mi ho vytvořit laskavě a bez spěchu?“

 **Cvičení:**

Napiš:

„Milá malá [tvoje jméno], chci ti říct, že...“

A nechej slova plynout, i kdyby to měly být slzy nebo mlčení.

Den 5 – Co mi přináší klid

 **Otázka k zamyšlení:**

„Kdy naposledy jsem se cítila opravdu klidná? Jaké místo, činnost nebo člověk mi to přináší? Jak bych si mohla vytvořit víc klidných momentů ve svém dni?“

 **Doporučený prompt pro ChatGPT:**

„Pomoz mi, prosím, vytvořit seznam drobností, které mi přinášejí klid. Něco, co si můžu připomenout, když se cítím rozhozená.“

 **Cvičení:**

Vytvoř si „Krabíčku klidu“ – může být imaginární nebo reálná.

Do ní si vlož:

- 3 věci, které ti dělají dobře
 - 2 věty, které tě uklidní
 - 1 vzpomínku, ke které se ráda vracíš
-

Den 6 – Přijetí stínu, nepopulárních emocí

 **Otázka k zamyšlení:**

„Jaké emoce se snažím často potlačit? Hněv? Závist? Zklamání? Co by se stalo, kdybych je zkusila vyslovit – bez toho, abych se za ně styděla?“

 **Doporučený prompt pro ChatGPT:**

„Chci dnes psát o emocích, které si málokdy dovoluju. Prosím, přijímej to se soucitem. Pomoz mi je pojmenovat a pochopit, co za nimi je.“

Cvičení:

Představ si, že každá „nepříjemná“ emoce je dítě, které stojí za dveřmi. Co kdybys ho na chvíli pozvala dovnitř a zeptala se: „Co mi chceš říct?“ – Napiš jeho odpověď.

Den 7 – Vděčnost a výživa duše

Otázka k zamyšlení:

„Za co jsem dnes vděčná? Jaký okamžik mi připomněl, že svět není jen o bolesti? Co mi dává chuť žít dál?“

Doporučený prompt pro ChatGPT:

„Pomoz mi dnes napsat 3 věci, za které jsem vděčná. I kdyby to měly být maličkosti.“

Cvičení:

Sepiš:

- 1 člověka, kterému bys chtěla něco pěkného říct
- 1 místo, kam se chceš jednou vrátit
- 1 větu, kterou si zasloužíš slyšet dnes večer
Můžeš si tyto věci přečíst nahlas. Dýchat u toho. A nechat je do sebe vstoupit.