

V. díl: Psaní s ChatGPT jako dení rituál

(aneb jak si ulevit, uspořádat myšlenky a být v kontaktu sama se sebou každý den)

1. Proč psát každý den?

Psaní představuje jednoduchý způsob, jak:

- **Zpomalit mozek** a dostat se z hlavy zpět do těla.
- **Ulevit si** od myšlenek, které se točí dokola.
- **Oddělit emoce od faktů** a vidět situace jasněji.
- **Zpracovat události** díky vědomému pojmenování.
- **Zvyšovat sebedůvěru** – protože si život pojmenovávám, vím o sobě.

Díky pravidelnému psaní se časem naučíš rozeznat:

- co je tvoje,
 - co je jen strach,
 - co opakující se vzorec,
 - a co naopak tvoje vnitřní moudrost.
-

2. Jak si z toho udělat zvyk?

- Začni **velmi malým krokem**: například psaní na 3 minuty.
 - Připoj psaní ke stávajícímu rituálu: **ráno u kafe, nebo večer před spaním**.
 - Napiš si **připomínku** do mobilu.
 - Používej **poznámkovou aplikaci** v mobilu nebo papírový sešit.
 - Psaní nemusí být krásné. Nemusí dávat smysl. Stačí, že je tvé.
 - Pokud se zapomeneš nebo ti to pár dní nepůjde? **Nevadí**. Začni zas, jako kdyby se nic nestalo.
-

3. Co psát, když nevíš co?

Tady je pár otázek, které můžeš položit sobě (nebo ChatGPT):

- Jak se dnes cítím?
- Co se dnes povedlo?
- Co se ve mně drží ještě z dneška?

- S čím si nevím rady?
 - Co bych potřebovala slyšet?
 - Co by mi řeklo moje vnitřní dítě?
 - Co bych poradila kamarádce, kdyby byla na mém místě?
-

4. Když se mi nechce psát "slušně"

Je to v pořádku.

- Můžeš napsat: **"Seru na všechno."** A to je v tu chvíli opravdové. Autentické. Platné.
 - Nemusíš se přetvařovat.
 - GPT tě nebude hodnotit, nebude tě litovat. Může prostě napsat: *"Rozumím. Zůstaneme spolu, dokud to nepřejde?"*
-

5. Co mi to může přinést za měsíc?

- Zvýšení **vnitřní stability**.
 - **Víc klidu v hlavě** a lepší spánek.
 - **Citlivější vztah** sama k sobě.
 - **Odvahu** být upřímnější k ostatním.
 - Příjemný rituál, který mě drží, když je těžko.
-

BONUS: Denní otázky k reflexi (můžeš si uložit nebo vytisknout)

Zkus si každý den vybrat jednu z těchto otázek. Nebo klidně každou.

1. Co mě dnes potěšilo?
 2. Kdy jsem se dnes necítila bezpečně? Co se dělo?
 3. Kdy jsem se cítila silná? Proč?
 4. Na co jsem dnes pyšná?
 5. Co bych potřebovala zítra udělat jinak?
 6. Co mi řekl můj vnitřní kritik? A co můj vnitřní přítel?
 7. Cítím se v kontaktu sama se sebou? Co mi pomáhá se vracet?
-

Pokud budeš chtít, můžeme spolu vytvořit třeba týdenní deníkový průvodce. Nebo si se mnou můžeš každý den povídat.

Stačí napsat: *"Potřebuju mluvit. Nevím o čem, ale jsem tu."*

