Tvorivá úloha č. 1

List sebe

Na hodine sme otvorili tému lásky k sebe. Prečítajte si krátky text od J. Powella a zamyslite sa nad jeho odkazom... K textu sa ešte vrátime na začiatku nasledujúcej hodiny.

Napíšte list ocenenia a lásky sami sebe (cca. 1 stranu).
Skúste zo seba „povystúpiť" a so súcitom a pochopením sa zahľadieť na svoju podmienenú psychologickú osobnosť. Chápete, že si všeličo prežila, pekné aj smutné veci.
Napíšte list akoby ste písali niekomu, koho si vážite a máte radi.
Môžete adresovať svoje *terajšie ja* alebo aj *svoje minulé ja* (napr. vy ako dieťa, ktoré potrebovalo povzbudiť – povzbuďte ho, potešte) - je to na vás, nechajte sa viesť intuíciou.

List môže obsahovať aj konkrétne vlastnosti a schopnosti, ktoré si na sebe ceníte; príp. situácie, v ktorých ste konali dobre alebo odvážne. Prejavte v ňom lásku sami sebe – úprimne, nakoľko sa Vám to dá. Ak sa nedá, *pozorujte*, aké reakcie (hanba, trápnosť, iné) sú vo vás vo vzťahu k tejto úlohe a môžete úprimne opísať tie. Za žiadnu reakciu sa nesúďte, iba ju pozorujte.

Ak treba, prejavte si odpustenie – nakoľko to dokážete.
Prejavte voči sebe súcit v oblastiach, ktoré v sebe ešte neprijímate a svojej psychologickej osobnosti úprimne poprajte šťastie a uzdravenie. Vy ste tým, kto ju vidí, chápe a prijíma ju takú, aká je.

A najdôležitejšie: pri písaní listu sa **zamyslite nad tým, *aký* je Váš každodenný *obraz* o Vás samých**. Zamyslite sa, či vo vašom každodennom vzťahovaní sa k sebe prevláda sebakritika a sebaodmietanie alebo súcit a prijatie.

Ešte raz, pokiaľ je pre Vás táto úloha príliš ťažká alebo nepríjemná, nesiľte sa do nej. Iba pozorujte, aké emocionálne reakcie a aké myšlienky sprevádzajú túto „nepríjemnosť". Je to cenné sebapoznanie. V tomto prípade v liste dôsledne popíšte svoje reakcie a pokúste sa im porozumieť.

List vložte do obálky, na ktorú napíšete svoje celé meno. Ak nechcete, aby som ho čítala, **zalepte ho.** Ak sa chcete zdieľať, nechajte obálku otvorenú. Na konci semestra Vám list vrátim.

Nech sú Vám inšpiráciou slová perzského mystika a básnika menom **Rúmí** (1207 – 1273):

„*Láska nie je emócia, je to Tvoja vlastná podstata*."