

Alfa Human Service

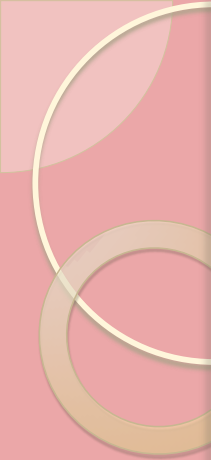
[www.alfabet.cz](http://www.alfabet.cz)

# VNITŘNÍ DIALOG



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost





*„Oslavujte to, čím jste dnes,  
neodsuzujte to, čím jste byli včera,  
a nevyklučujte to, čím se můžete stát zítra.“*

*Neale Donald Walsch*

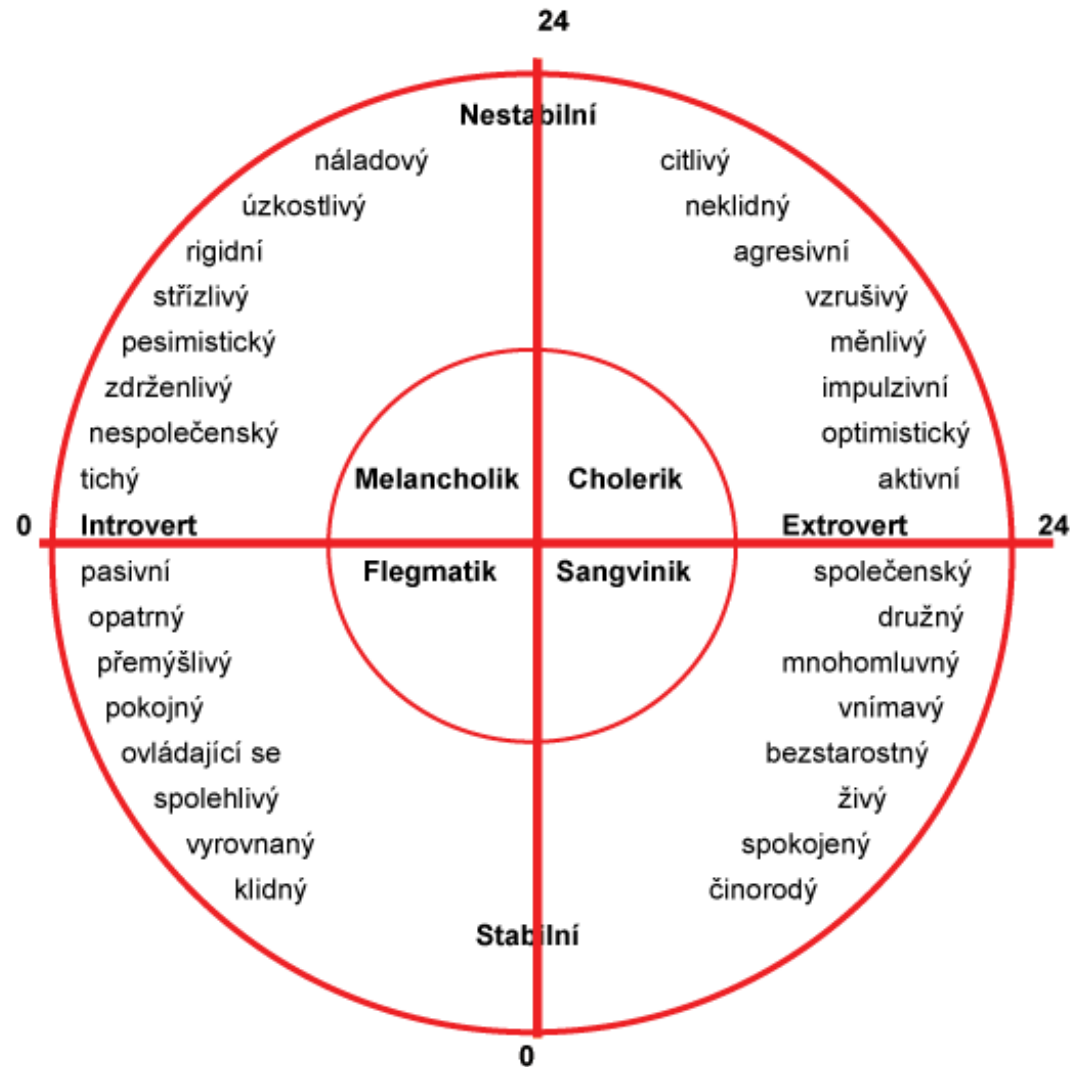
# Vnitřní dialog

- Udělejme si čas pro sebe
- Zastavme se
- Ztišme se
- Teď jsem tady jenom JÁ

# Otázky pro vnitřní dialog

- Kdo jsem ?
- Kam jdu?
- Co se tu mám naučit?

# Trocha sebepoznání



# Výzvy pro cholerika

- Navázání vztahu sám k sobě
- Vnitřní zhodnocení, než zareaguji navenek
- Rovnováha mezi vnitřním a vnějším prostředím

# Výzvy pro melancholika

- Hledat hermonii mezi vnitřním a vnějším prostředím
- Neutápět se ve vlastních hloubkách
- Sdílet pocity do vnějšího světa
- Radovat se

# Výzvy pro flegmatika

- Připustit význam prolínání vnitřního a vnějšího světa člověka
- Zabývat se sám sebou v rámci řešení života
- Podívat se do vlastních hloubek



# Výzvy pro sangvinika

- Ztišení
- Dotknutí se vnitřního světa
- Přiblížení se k emocím
- Zamyšlení se nad obsahy vlastních slov

# Sebepoznání jinak

	Co druzí vidí	Co druzí nevidí
Co o sobě vím	ARÉNA	FASÁDA
Co o sobě nevím	SLEPÁ SKVRNA	BARIÉRY POTENCIÁL

# Fáze vnitřního dialogu

- Umění být sám se sebou
- Pozorování vnitřních procesů
- Otázky a odpovědi uvnitř nás

# Umění být sám se sebou

Rozjímání, zvažování možností, hledání variant.

Fyzická aktivita, chůze, sport, jízda na kole.

Všude tam, kde jsem sám se sebou, neberu ohledy na okolí, nekomunikuji ven, jsem jenom já, moje rozhodnutí a jejich důsledky.

# Pozorování vnitřních procesů

- Pozorování „co se se mnou děje“ pokud si představím určité řešení situace.
- Jak reaguje tělo, je mi příjemně, teplo, klidno, nebo jsem nervózní, stahuje se mi žaludek, necítím se komfortně.
- Můžeme pozorovat vnitřní hlasy, které jsou každý na jednom pólu řešení a „střílení“ proti sobě argumenty.  
( Potřebuji/chci pečovat? ...Nejsem ochoten nechat se ponižovat za žádnou cenu...péče o blízké má tato pozitiva, ...nechci se už potkávat s některými lidmi...)

# Pozorování vnitřních procesů

Tento proces je důležitý.

Vyjde z něho řešení, které můžeme komunikovat na veřejnost.

Ve skutečnosti se často stává, že veřejnost je svědkem našeho procesu, kdy hledáme řešení. Což vnáší zmatek do našeho okolí.

Je lepší dát si čas a projít si cestu argumentace ve vnitřním světě.

# Otázky a odpovědi uvnitř nás

- **Proč jsem v partnerství/situaci v životě, ve které/m právě jsem.**

Co mi to přináší – každá situace, ve které zůstáváme nám něco přináší. Byť by to byl profit z toho, že nemusím nic řešit, dělat změny a z nich vyplývající kroky.

Upřímné odpovědi na cílené otázky nás dovedou k pravdivým pocitům „**jak já to vlastně mám**“.



# Komunikace sám se sebou

Komunikace sám se sebou je důležitá a často velmi náročná. Tendence přesvědčit druhé i sebe, že já za to vlastně nemohu, je veliká a přirozená.

**Dospělý, zralý člověk hledá, co je za tím.**





# Literatura

Lea Paulínová, *Naděje bez hranic* 2007

Powell John, *Štěstí začíná uvnitř* Portál 2006

Urban Hal, *To nejdůležitější v životě* Portál 2008

Vanier Jean *Cesta k lidství* Portál 2010