

Sebejistá ve vztahu

Den 4 - Jak zvládnout odmítnutí, neúspěch a kritiku s nadhledem

Tyhle srajdy pocházejí ze zraněné sebehodnoty, z pocitu, že nejsem DOST, z našich domněnek a naší fantazie, která nemá meze :) z našich nezdravých názorů na sebe sama (a druhé)... a to nám pak svět zrcadlí (to co si myslím či cítím se mi ukazuje v realitě, ne naopak).

Nejčastější limitující názory na sebe/druhé

Až zjistí jaká jsem, nebude mě chtít

Zklamau ho

Nejsem dost hezká a nemám pěknou postavu

Můj věk je problém

Mám smůlu na chlapy

Mám spoustu vad a nedostatků

Jiné ženy jsou krásnější, chytřejší...

Jsem nudná

Jsem hloupá

Nejsem ničím zajímavá

Nic extra neumím

Nemám mu co nabídnout

Já vztahy neumím, naše rodina je zakletá

Nikdo mě nechce

Nejsou žádný chlapi

Zdravější smýšlení

(zkus si přepsat)

Chlapi po 40 / 50 jsou líní domasedové

Jsem obyčejná holka, tuctovka, nic spešl

Už jsem tak zraněná, to nikdo nechce

Jsem náročná

Se mnou je to těžký

Není to se mnou lehký

Mám svý vrtochy, to jen tak někdo nepřijme

Nejsem dobrá v posteli

Jsem moc hlučná, výbušná,

Nemá to cenu

To nedám

Nebudu se vnucovat

Budu je obtěžovat, otravovat

Nikdo mě neposlouchá

Nejsem oblíbená, nezapadám

Jsem jiná, divná...

Co si o sobě nebo o světě ještě myslíš?

Co si myslíš o druhých / o mužích?

Jsou to lůzři?

Dnešní chlapi za moc nestojí?

Nedá se jim věřit?

Všichni jsou zadaní, rozebraní...

Nikdo už v reálu nikoho neosloví, jen na online seznamce.

.

.

Vypiš si vše do seznamu.

Pro zasmání, můj příběh... a vsadím se, že to máš podobné :)
Když jsem šla po ulici a dívali se na mě muži nebo ženy, říkala jsem si: *boha mám něco obličejí!?!*

Nic jsem tam neměla...

Dnes... první myšlenka: *přítahuji je, sice nevím přesně čím, je to nějakou mojí energií, tím kdo jsem. Líbím se jim... jsem zajímavá, unikátní...*

PROSTOR PRO POZNÁMKY: