



Obnov dôveru v seba a v život

Vezmi si do ruky diár a **naplánuj si jeden deň počas nášho 6 týždňového programu, kedy si urobíš čas len pre seba a vyraziš na výlet** – ideálne pešo, bez peňazí, bez bankových kariet, jedla a pitia.

Môžeš to nazvať aj pôstnym dňom. Je možné, že cestou naraziš na nejaké plody, pokojne si ich daj. Možno stretneš iného človeka a ponúkne ťa niečím. Pokojne to príjmi a pochutnaj si.

Zámerom výletu je, zažiť pocit, že je o teba postarané. Môžeš tomu hovoriť dôvera v život.

Počas výletu si môžeš zapisovať svoje pocity, čo pri tom vnímaš: strachy, výzvy, zážitky, skúsenosti a práve aj pocit, že je o teba počas tvojho výletu postarané.

Napríklad, keď zažiješ:

- ❖ milé stretnutie
- ❖ ponuku pomoci
- ❖ podanú ruku
- ❖ ponuku občerstvenia
- ❖ niečí úsmev či pozornosť

Niekedy stačí málo, aby sme pocítili, že sme videní a že je o nás postarané.

Pred výletom sa môžeš zamyslieť nad tým, kedy si naposledy dôveroval sám sebe, či vieš, čo to vôbec znamená, či si dôveroval niekomu alebo niečomu a možno prišlo sklamanie, tak už dôverovať znova bolo ťažšie a ťažšie. Porozmýšľaj nad tým, na koľko ťa táto situácia v živote ovplyvnila a či si bol už schopný a ochotný túto situáciu od-pustiť.

