



Poznaj svoju divokost'

Najprv sa zamysli nad tým, **ako si to mal s divokosťou v detstve**. Môžu ti pomôcť tieto otázky a nechaj v pamäti vyplávať niektoré z tvojich životných príbehov a ideálne si ich aj napíš:

- ❖ Mohol som sa spontánne prejavovať, hrať sa a kričať bez toho, aby ma niekto okrikoval?
- ❖ Musel som byť potichu, lebo mladší súrodeneц alebo rodič po nočnej spali vedľa?
- ❖ Mohol som prejavovať svoje emócie bez obáv z reakcií rodičov?
- ❖ Bolo mi umožnené prejavovať vlastnú vôľu a dovolili mi rodičia urobiť niečo tak, ako som chcel ja?
- ❖ Mal som priestor zažívať dobrodružstvo bez toho, aby mi niekto zakazoval a hovoril, čo a ako mám robiť?
- ❖ Posielali ma do izby s tým, aby sa vrátil poslušný chlapec?

Čo si predstavujem pod slovami vášeň, divokosť a rebelstvo? Napíš si ich pozitívne ale aj negatívne prejavy.

- ❖ Aká je tieňová zložka týchto prejavov podľa teba a aké by ti do života mohli priniesť dary?
- ❖ Akým spôsobom môžem do svojho života zaradiť dary divokosti a ako ich môžeš uplatniť?

Ako to mám s divokosťou teraz?

- ❖ Kedy som si naposledy dovolil zažiť pocit dobrodružstva, pocit, že som slobodný a nespútaný?
- ❖ Ako sa v mojom živote prejavuje vášeň, radosť zo života a divokosť?
- ❖ Doprajem si počas roka priestor pre tieto moje prejavy?

Máš niečo, čo si chcel už dlho vyskúšať, ale nenašiel si si čas, nedovolil si to alebo ti to nebolo umožnené?

Chcel si skúsiť niečo v detstve, ale nebolo ti to umožnené? (jesť tortu- jedlo rukami, nespútané kričať, jesť a sedieť na stole pri tom, váľať sa po zemi, vyskákať sa v kaluži, stáť v daždi, jesť na zemi ako indián, rozbiť autíčko-hračku kladivkom, prebrodiť rieku, skočiť do vody v oblečení, vyjsť von v zime len v kraťasoch, vyliezť na strom atď.) Máš možnosť si to zažiť teraz? *Potrebuješ si to dovoliť? Máš nejaké prekážky, presvedčenia, ktoré ti to nedovolia? Hovoríš si, že už si predsa rozumný človek, tak takéto hlúposti už nerobíš?*

Pokiaľ si našiel spôsob, ako môžeš dar divokosti, vášne a dobrodružstva viac prejavovať vo svojom živote, ale potrebuješ si na to urobiť čas alebo si to naplánovať, urob to teraz. Vezmi si diár a dopraj si čas pre svoju divokosť.