

Cíťa



BONUSY

& Co se nevešlo

Zcenzurováno vnitřním kritikem



Ztracená v pustině
emočního cHLADU



Empaticky odečítám, jak se
druzí cítí a podle toho se chovám.

Citlivost se bohužel pojí i s menší
odolností a zranitelností vůči
tlakům okolí.

Tunel tvorby & spletitý proces tvoření a tvůrčí tryskání

Tvořit a podílet se na zrodu něčeho nového je tak nabíjející. Na druhou stranu nechat v sobě vyklíčit nápad, zrealizovat ho a přinést světu vyžaduje setsakra zdlouhavé úsilí...

Spousta práce a pochybností, ale na konci toho všeho je světlo. Zrození.

Někdy si říkám,
má to všechno vůbec smysl?
Dělat tuhle knížku? Stojí
mi to za to? Nejsem
vlastně blázen?

Bože, jsem tak
šťastná, když můžu
svobodně tvořit! Tolik
života ve mně!

Ono to lidem
dokonce i něco
dává. To
mám radost!

Proč to musí někdy
tak bolet? Ale stojí
to za to. Aspoň
doufám...

Proč si furt
připadám, že nedělám
dost a nevěřím si?

Ach jo, já se
tak stydím to
poslat do světa.



JAK NÁM NĚKDY ŘÍKAJÍ a JAK MŮŽEME PŘIPADAT OKOLÍ

android, bezmocný, bezradná, bojácný, citlivka,
cíťa, cizí, divný, exot, hrdopyška, chladný,
choulostivá, hodná holka, křehký, ledová
královna, loser, méněcenná, melancholický,
mimo, nafoukaná, nečitelný, nejistá, nenápadný,
neprůbojná, nepřítomný, nerd, nervózní,
neschopná, nesrozumitelný, netečná, neviditelný,
nevýkonná, nevýrazný, nudný, odcizená,
odmítavý, odměřená, odpojený, odstrčená,
odtažitý, osamělá, outsider, padavka, pasivní,
plachá, pomalý, přecitlivělá, puťka, rozpačitý,
sobecká, skleslý, slaboch, snílek, spící panna,
stažený, stísněná, strašpytel, strnulá, stydlivý,
šprtka, třtina ve větru, unavená, umíněný,
uražený, ustrašená, uzavřený, úzkostlivá,
vyděšený, vystrašená, zádumčivý, zakřiknutá,
zakomplexovaný, zamíndrákována, zdrženlivý,
zranitelná...

A jak bych chtěla, aby nás taky viděli:
A JACÍ V HLOUBI DUŠE JSME
(a stydíme se za to nebo hledáme ke svým
darům cestu)

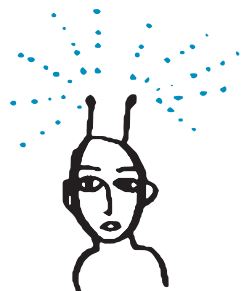
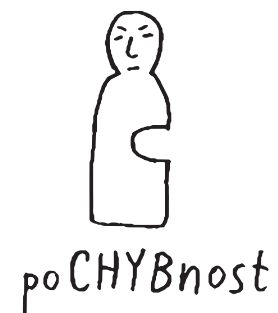
empatická, nápomocný,
chápaající, jemný, kreativní,
laskavá, nezávislý, obezřetná,
ohleduplný, originální,
otevřený, senzitivní, skromný,
svědomitá, rozvážný, ryzí,
vnímavá, zasněný,
zodpovědná

Není překvapivé, že těch slov týkajících se
nezapadání je podstatně víc?



Jindy si
připadám jako
úplná nula....





Mám citlivé senzory.
Vnímám vaše nálady.



Nevím, čím jsem.
Jsem v chaosu.

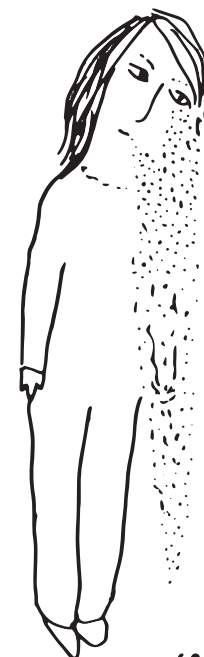




Někdy mě
svět zraňuje.
Ale daleko víc
se zraňuju
sama svým
perfekcionismem.



blbý pocit se hlásí
o slovo



Už se zase
sypu...



Tlučem se vode zdi ke zdi svý hlavy,
v kleci svý mysli...



BRZDY
VNITŘNÍ ZÁBRANY,
OBRANY, OCHRANY,
BARIÉRY, ZÁTARASY,
ZDI A BLOKY

Když mám problém a chci ho řešit

...objeví se nekonečné

*pro*CHYBnosti

a

CO KDYŽ

...to nepůjde?

...udělám chybu?

...někoho naštvu?

...se to nepovede?

...řeknu něco špatně?

...mě někdo odsoudí?

...mě budou hejtovat?

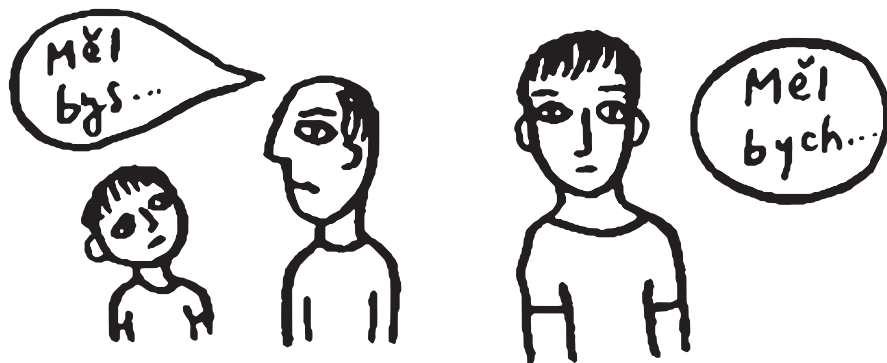
...to neudělám dokonale? ...to někomu bude vadit?

...si budou myslet, že jsem blbá/ý, neschopná/ý

(+ další nekonečné množství možností)?

DŘÍVE

NYNÍ



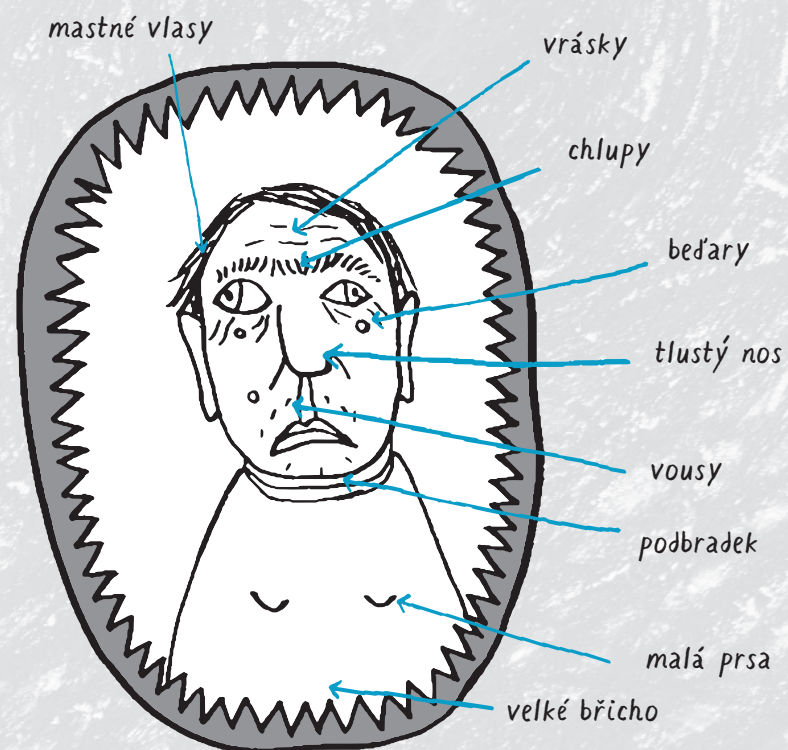
Ochrana, která nechrání

Někdy mám sklon
se omlouvat
třeba i za svou
existenci.



Řekni mi zrcadlo, kdo je
na světě nejošklivější...

Co je na mně zase špatně? Smysl pro detail se někdy
zvrhne. Tohle zrcadlo je dost pokřivené.



... a mnoho mnoho dalších nedostatků.

A jaké domnělé nedostatky u sebe nacházíš Ty?

MAKEJ!
PREZENTUJ SE!
MUSÍŠ BÝT NEJLEPŠÍ!
Vizualizuj si ÚSPĚCH!



Nevím, jak vy, ale
já mám stejnak
pocit, že cesta
je spíš v PŘIJETÍ
své povahy
a klidně i únavy,
pomalosti
a nevýkonnosti.



vnější a vnitřní biče
tlaky a deadlines

výstup na horu seberozvoje
a ideální osobnosti

Jsem na obláčku svého bezpečného
vnitřního svého světa.

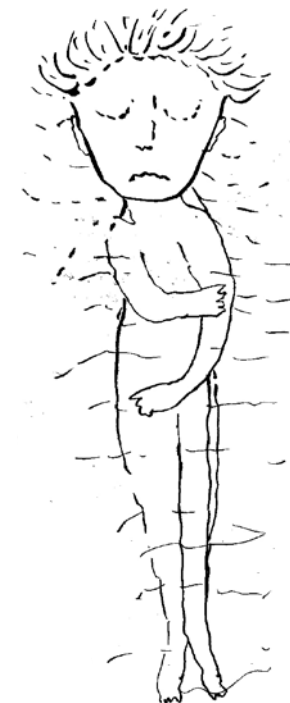


∞ Nekonečné pochybnosti ∞



Kdo jsem?
Jsem tu správně?
Nejsem špatně?
Jaký je účel mého života?
Co to má všechno za smysl?
To pinožení?

Jsem
jedna
velká
nejistota



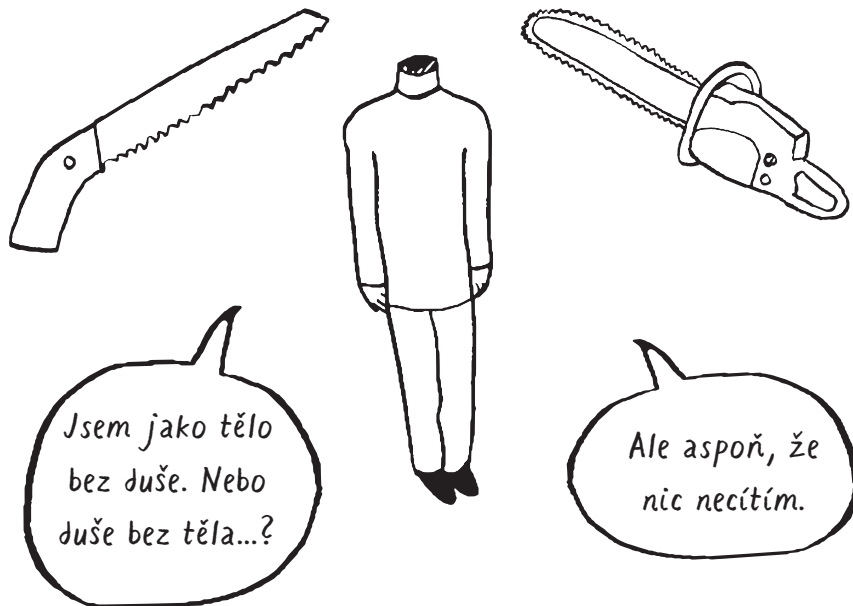
Nemůžu
se ukázat,
jsem jak
nahá!
Ó mé bolavé
nitro!

Strategie přežití a obranné mechanismy

Většinou se je naučíme v dětství nebo pubertě.
Pomáhají nám přežít... Ale později už nám
v tom není dobře.

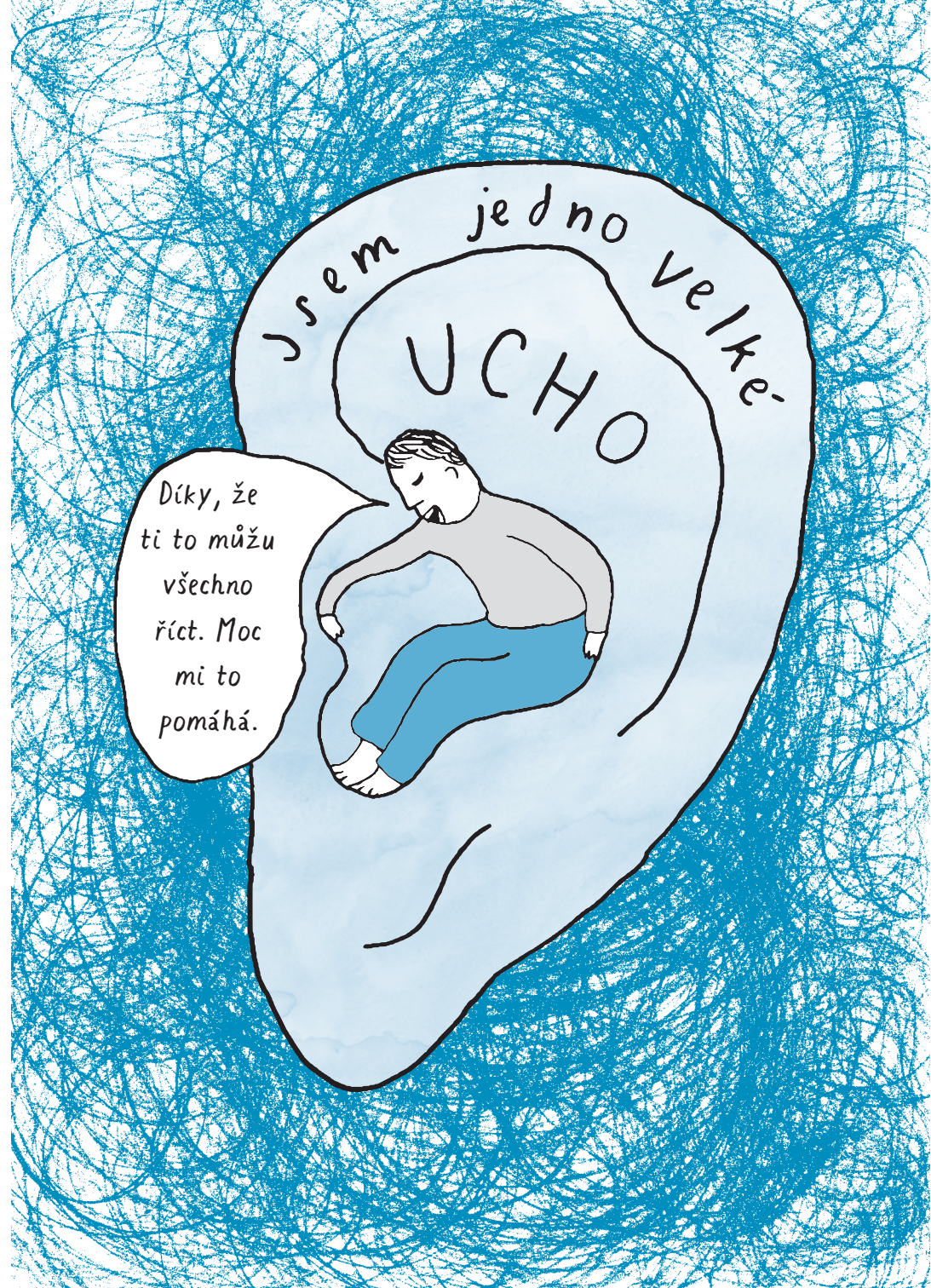


opouštím se / odpojuju se / odřezávám se



Jsem jako tělo
bez duše. Nebo
duše bez těla...?

Ale aspoň, že
nic necítím.



Díky, že
ti to můžu
všechno
říct. Moc
mi to
pomáhá.



A navíc si v tom
nepřipadám tak sama...



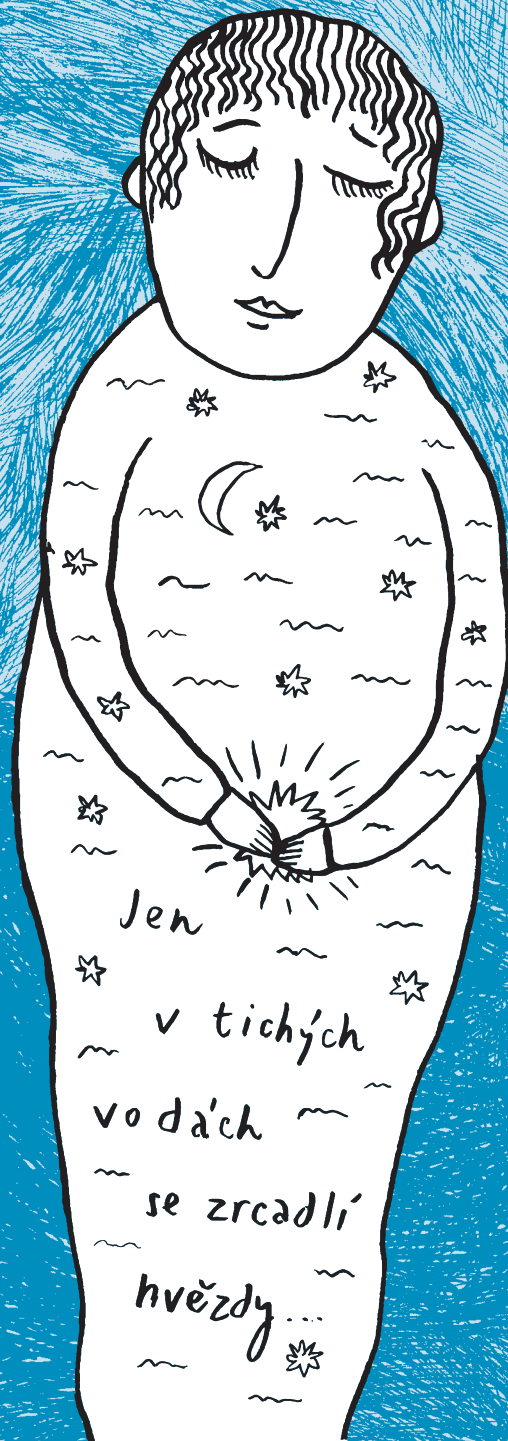
Z francouzského filmu Jsem nesmělý, ale léčím se (1978),
v hlavní roli Pierre Richard.

Být sám, to je
tajemství vynálezu;
v samotě se rodí
myšlenky.

Nikola Tesla

(1856–1943)

Fyzik a vynálezce



Jen
v tichých
vodaích
se zrcadlí
hvězdy...



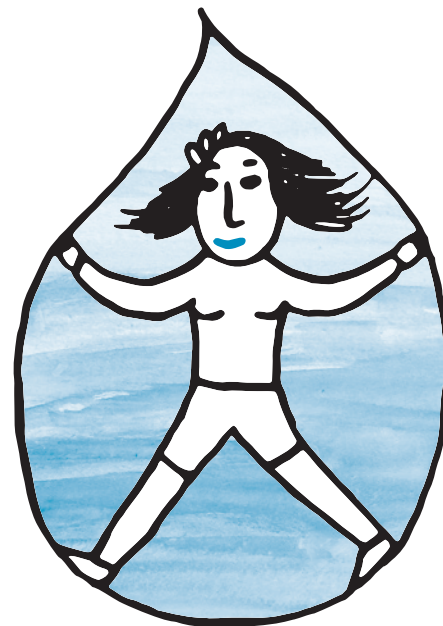
zahlcení
snů



nápadení
nápadů



zavařená hlava



Přeju příjemnou plavbu
na vlnách emocí...

