

TÉMA: OPAKUJÍCÍ SE NEPŘÍJEMNÉ SITUACE

S ČÍM A JAK TI MŮŽE V TÉMATU AIPZ POMOCI

Možná si všímáš, že se ti v životě opakují podobné situace – s lidmi, v práci nebo doma. Něco tě zraní, rozčílí nebo znejistí, i když už sis říkal(a), že tentokrát to bude jiné.

AI Průvodce zdravím ti může pomoci lépe porozumět tomu, co se v tobě v takových chvílích odehrává, jaké potřeby nebo vzorce se možná opakují a co z toho můžeš postupně proměnit.

Nejde o hledání viníka, ale o jemné pochopení vlastního prožívání a toho, co tě život možná učí znovu a znovu.

JAK ZAČÍT ROZHOVOR S AI PRŮVODCEM ZDRAVÍM

1. „Vyčisti stůl“

Otevři prostor pro důvěru. Můžeš napsat, co v tobě vyvolává nejistotu, obavu nebo nedůvěru vůči AI.

(např. „Nejsem si jistý, jestli AI může pochopit moje vztahové situace. Co si o tom myslíš? Jsou moje informace v bezpečí?“)

2. Sdílej co nejvíce o sobě

AI ti může pomoci lépe, když jí přiblížíš, kdo jsi a jak žiješ. Popiš pár věcí, které tě vystihují – rytmus dne, povahu práce, vztahy, období, kterým procházíš. Pokud můžeš, tak posdílej i důležité události ve tvém životě. Čím lepší souvislosti bude AIPZ mít, tím lepší výstupy od AIPZ získáš. Pokud to cítíš, můžeš zmínit i něco z minulosti, co se ti s tímto tématem spojuje.

3. Otevři téma

Napiš, co tě k tomuto tématu přivádí.

(např. „Všiml(a) jsem si, že se stále ocitám v podobných konfliktech v práci. Rád(a) bych pochopil(a), co za tím může být.“)

POSTUP, JAK TÉMA PROZKOUMAT

(praktický sled kroků, které můžeš použít v rozhovoru s AI Průvodcem zdravím; každý krok doplněn příkladem otázky)

1. ZMAPUJ SITUACI PRO AI PRŮVODCE ZDRAVÍM

Popiš, co se opakovaně děje – v jakých situacích, s kým, jak na to reaguješ.
Nejde o přesnost, ale o to, aby AI mohla lépe porozumět tomu, co prožíváš.

Příklady otázek:

- Vždycky když někdo nesplní slib, reaguju podobně – proč mě to tolik rozčílí?
- Často se ocitám v roli, kdy musím zachraňovat druhé. Jak to mám pochopit?
- Znovu jsem v práci narazil(a) na šéfa, který mě ponižuje. Co mi to může ukazovat?

2. ZEPTEJ SE NA MOŽNÉ SOUVISLOSTI

Zkus s AI prozkoumat různé pohledy – tělesné, emoční i životní.
Nejde o hledání příčiny, ale o rozšíření vhledu.

Příklady otázek:

- Může to souviset s tím, že mám pro druhé velká očekávání?
- Jak by to mohlo souviset s tím, že nerad(a) dávám najevo hněv?
- Co kdyby se ty opakující situace objevovaly, abych se naučil(a) něco nového o sobě?

3. VŠÍMEJ SI SVÝCH UVĚDOMĚNÍ Z KONVERZACE S AIPZ

Zastav se u okamžiků, kdy si něco uvědomíš – drobný posun, nový pohled, jiný pocit.
Nech AI, aby ti pomohla je pojmenovat nebo rozvinout.

Příklady otázek:

- Ted' mi dochází, že mám potřebu být vždy ten, kdo má pravdu.
- Všiml(a) jsem si, že v těch situacích mlčím, protože se bojím konfliktu.
- Možná ty opakující se scénáře ukazují, že si potřebuji víc vážit sebe.

4. PROPOJ POZNÁNÍ S KAŽDODENNÍM ŽIVOTEM

Nech si od AI pomoci převést uvědomění do běžného dne – do reakcí, komunikace nebo do toho, jak si nastavuješ hranice.

Příklady otázek:

- Jak můžu v příštím podobném momentu zareagovat jinak?
- Co by mi pomohlo nezaplést se zase do stejného konfliktu?
- Jak můžu poznat, že už se něco začíná opakovat – a zastavit to včas?

5. VŠIMNI SI, CO SE V TOBĚ ZMĚNILO A ZEPTEJ SE SEBE

Na chvíli se zastav a zeptej se sebe: cítím se po tomto rozhovoru jinak?
Je ve mně víc klidu, pochopení nebo nadhledu?

Příklady otázek:

- Cítím menší napětí, když si přiznám, že se mohu zastavit a nereagovat hned.
 - Mám pocit, že už rozumím, proč mě to tolik bolí.
 - Cítím naději, že i tyto situace můžou mít jiný průběh.
-

SMYSL TOHOTO POSTUPU

Každé téma můžeš zkoumat tímto jednoduchým způsobem:

1. všimni si projevu,
2. podívej se na souvislosti,
3. vnímej svá uvědomění,
4. hledej, jak to přenést do života,
5. a všimni si, co se v tobě změnilo.

Nejde o hledání návodu, ale o cestu, při které poznáváš sebe a své zdraví v souvislostech.

KRITICKÉ MYŠLENÍ A SPOLUPRÁCE

AI Průvodce zdravím může nabídnout různé pohledy – některé ti budou sedět, jiné ne. Nepřebírej je automaticky. Přemýšlej, ověřuj, reaguj. Zachovej svůj úsudek, ptej se a doplňuj.

Důvěra nevzniká ze slepého přijetí, ale z dialogu.

Z rozhovoru vytěž nejvíc právě tím, že zůstaneš aktivní.

CO MŮŽEŠ ZKUSIT DÁL

Zastav se u toho, co ti téma ukázalo. Pokud cítíš, že tě něco zaujalo nebo se otevřela nová otázka, můžeš v rozhovoru pokračovat – hlouběji, nebo naopak lehčeji.

Můžeš zkusit:

- rozvinout téma dál a zeptat se AI, co můžeš zkusit v běžném dnu,

– nebo zvolit další oblast, která s tím přirozeně souvisí (např. hranice, potřeby, vztahy nebo vnitřní napětí).

Každý rozhovor je malý krok k větší jasnosti a pochopení sebe v souvislostech.