

TÉMA: PERFEKCIONISMUS

S ČÍM A JAK TI MŮŽE V TÉMATU AIPZ POMOCI

Možná máš pocit, že co uděláš, nikdy není dost dobré. Že tě žene vnitřní tlak, aby vše bylo správně, přesné, bez chyby – a přitom ti to bere lehkost i radost.

AI Průvodce zdravím ti může pomoci nahlédnout, odkud tento tlak přichází, jakou roli v tvém životě hraje a jak s ním můžeš zacházet jinak.

Společně se můžete podívat, jak v tobě vzniká potřeba dokonalosti a co by se změnilo, kdybys k sobě byl laskavější.

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.

Například: „Nevím, jestli AI může porozumět mému vnitřnímu tlaku být dokonalý. Co si o tom myslíš?“ nebo „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 – třeba, kdy ses poprvé cítil, že musíš být dokonalý, aby tě měli rádi.

3. Otevři téma

Napiš, co tě k tomuto tématu přivádí.

Například: „Mám pocit, že se pořád snažím být dokonalý a nikdy to nestačí.“ nebo „Chci pochopit, proč se bojím udělat chybu.“

POSTUP, JAK TÉMA PROZKOUMAT

1. Zmapuj situaci pro AI průvodce zdravím

Popiš, kdy a jak se perfekcionismus projevuje – v práci, ve vztazích, při odpočinku?
Nejde o přesnost, ale o to, aby AI mohla lépe porozumět tomu, co prožíváš.

Příklady otázek:

- Všiml jsem si, že mám napětí v těle, když něco není přesně podle mých představ. Co to může ukazovat?
- Kdy nejvíc cítím strach z chyb?
- Jak poznám, že už na sebe kladu přehnané nároky?

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 mít spojitost s tím, jak mě v dětství chválili hlavně za výkon?
- Jak s tím může souviset můj vztah k odpočinku?
- Může být můj perfekcionismus způsob, jak si udržuji pocit jistoty?

3. Všiměj 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:

- Dochází mi, že touha po dokonalosti je vlastně snaha mít věci pod kontrolou.
- Vnímám, že se bojím zklamat ostatní víc než sebe.
- Možná nejde o výkon, ale o potřebu jistoty a přijetí.

4. Propoj poznání s každodenním životem

Zkus si s AI pojmenovat, jak by se dalo s perfekcionismem zacházet jinak – jemněji a laskavěji.

Příklady otázek:

- Jak bych mohl reagovat, když něco nejde podle plánu, abych se zbytečně netrestal?
- Co by mi pomohlo uvolnit tlak v běžném dni?
- Jak můžu ocenit úsilí místo dokonalého výsledku?

5. Všimni si, co se v tobě změnilo a zeptej se sebe

Na chvíli se zastav a vnímej, jestli se něco v tobě uvolnilo – v pocitech, v těle, v myšlenkách.

Příklady otázek:

- Cítím menší tlak než na začátku.
 - Mám větší pochopení pro sebe.
 - Vnímám, že nemusím být dokonalý, abych byl v pořádku.
-

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 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 tě něco zaujalo nebo se otevřela nová otázka, můžeš pokračovat – hlouběji, nebo naopak lehčeji.

Můžeš zkusit:

- rozvinout téma dál a zeptat se AI, co můžeš zkusit v běžném dnu,
- nebo přejít k oblasti, která s tím přirozeně souvisí – například tlak na výkon, vnitřní napětí nebo rovnováha mezi prací a odpočinkem.

Každý rozhovor je malý krok k větší laskavosti a porozumění sobě.