

# PISANJE PODPORNEGA PISMA

## SAMEMU SEBI

Pisanje podpornega pisma samemu sebi je močna tehnika za krepitev sočutja in zmanjšanje tesnobe. Gre za to, da si v trenutku stiske sam/a sebi najboljši prijatelj, ki te spodbuja in ti ponudi podporo. Ta vaja ti bo pomagala vzpostaviti bolj nežen in razumevajoč notranji dialog, namesto kritičnega in pretirano zahtevnega.

### • Navodila za vajo:

1. **Izberi situacijo**, ki ti trenutno povzroča tesnobo ali stres.

Lahko je povezana s službo, odnosi, zdravjem ali osebnimi pričakovanji.

2. **Predstavlja si**, da te nekdo, ki ti je blizu in te ima rad, gleda v tej situaciji. Kako bi ti oni svetovali in kakšne besede podpore bi ti ponudili? Zdaj napiši pismo samemu sebi, kot da si ta oseba, ki ti želi pomagati.

3. **Vključi naslednje elemente v pismu:**

- Priznaj svoja čustva: Napiši, da je v redu, da se počutiš, kot se počutiš in da so tvoji občutki razumljivi in normalni.
- Ponudi sočutje: Poudari, da si zaslužiš nežnost in razumevanje, ter da ne potrebuješ biti popoln/a.
- Daj si spodbudo: Zapiši nekaj spodbudnih besed, ki te opomnijo na tvoje moči in vire, ki jih imaš na voljo, da se spopadeš z izzivom.
- Usmeri na pozitivne spremembe: Na koncu se osredotoči na to, kako lahko postopoma uvedeš pozitivne spremembe in se bolje spopadeš s situacijo.

## PROSTOR ZA PISANJE TVOJEGA PODPORNEGA PISMA:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### • **Refleksija po vaji:**

- Kako si se počutil/a med pisanjem pisma?
- Katero sporočilo ti je bilo najbolj pomembno in zakaj?
- Kako se tvoje doživljanje trenutne situacije spremeni, ko sam/a sebi ponudiš podporo in prijaznost?

