

NITTRO · OBSAH ZDARMA

Vnitřní mytologie

Deníkové cvičení pro setkání s částmi sebe,
které ještě nemají jméno

8 projektivních otázek pro sebepoznání

nittro.cz

Možná o sobě ještě nevíš všechno.

Ne proto, že bys něco přehlížela. Některé části nás totiž nemusí být zraněné, potlačené ani schované. Možná jen ještě nikdy nedostaly příležitost promluvit.

A právě proto se dnes nebudeme ptát přímo: Jaké jsou moje silné stránky? Co bych měla změnit? Kdo vlastně jsem?

Místo toho obejdeme na chvíli rozumnou část mysli a půjčíme si obrazy, příběhy a představivost.

Nejde o test osobnosti. Neexistují správné ani špatné odpovědi. A každý obraz nemusí mít hluboký skrytý význam. Zajímavé ale může být všimnout si, co se objeví dřív, než to stihneme rozumně vysvětlit.

Jak s cvičením pracovat

U každé otázky nejdřív nech vzniknout obraz nebo odpověď. Neopravuj ji jen proto, že je zvláštní, nelogická nebo trochu absurdní.

Nejdřív odpověz. Až potom se vrať do reality.

Pod každou otázkou najdeš druhou část nazvanou Most do života. Ta ti pomůže propojit to, co se objevilo v představě, s tím, co právě žiješ.

Nemusíš projít všech osm otázek najednou. Klidně si dnes vyber dvě. K jiné se vrať za týden. Některou přeskoč úplně.

A když se při otázce neobjeví vůbec nic? I to je v pořádku. Nemusíme ze sebe odpověď vytlačit, aby stálo za to se ptát.

Tajně dopsaná věta

Představ si, že ráno najdeš stránku napsanou vlastním rukopisem. Víš naprosto jistě, že je tvoje. Jen si vůbec nepamatuješ, že bys ji psala. Na stránce stojí jediná nedokončená věta:

„Celou dobu jsem věděla, že...“

Jak pokračuje? Nesnaž se vymyslet něco hlubokého. Dopiš první větu, která přišla.

MOST DO ŽIVOTA

MOST DO ŽIVOTA
Na chvíli předpokládej, že tahle věta obsahuje alespoň malý kousek něčeho, co už dávno víš. Co by se změnilo, kdybys ji začala brát vážně? Co už možná nemusíš dál dokazovat, hledat nebo odkládat?

MOJE ODPOVĚĎ

Co o mně vidí ostatní?

Představ si, že existuje jedna tvoje vlastnost, kterou lidé kolem tebe vidí mnohem jasněji než ty sama.

Co by sis přála, aby to bylo?

A ted' otoč zrcadlo.

Čeho se bojíš, že by to ve skutečnosti mohlo být?

Nespěchej od druhé odpovědi pryč. Nemusí být objektivně pravdivá. Zajímá nás, proč právě tahle možnost vůbec přišla.

MOŠT DO ŽIVOTA.

Podívej se na obě odpovědi vedle sebe. Co ti říkají o tom, jak chceš být viděná? A jakou podobu sebe naopak velmi nechceš spatřit v očích druhých?

MOJE ODPOVĚĎ

Život, který jsem nežila

Představ si místo, kde se skladují všechny životy, které jsi mohla žít, ale nevybrala sis je. Jedna z tvých možných verzí tě přijde navštívit.

Jak žije?

Co ti závidí ona?

A co jí závidíš ty?

Kde bydlí? Co dělá? Kdo je kolem ní? Jak působí?

MOŠT DO ŽIVOTA

MOŠT DO ŽIVOTA
Možná její život vůbec nechceš. Ale je v něm něco, co tě přitahuje? Jaký malý kousek jejího života můžeš vpustit do toho svého, aniž bys musela všechno převrátit vzhůru nohama?

MOJE ODPOVĚĎ

Dvě moudré bytosti

Vyber jeden vnitřní konflikt, který se ve tvém životě opakuje. Možná jedna část chce jít a druhá zůstat. Jedna chce riskovat a druhá bezpečí. Jedna chce odpočívat a druhá pokračovat.

Teď si je nepředstavuj jako problém. Představ si je jako dvě velmi moudré bytosti. Každá z nich něco chrání.

Za co bojuje první?

Za co bojuje druhá?

Jaká třetí cesta by dokázala ctít obě?

Jak vypadají? Čeho se každá z nich bojí, že se stane, pokud prohraje?

MOST DO ŽIVOTA

Nemusíš svůj vnitřní konflikt jednou provždy vyřešit. Stačí se podívat na příštích sedm dní. Jaké jedno konkrétní rozhodnutí by během nich respektovalo potřeby obou částí?

MOJE ODPOVĚĎ

Zrcadlo

Najdeš zvláštní zrcadlo. Neukazuje tvůj vzhled. Ukazuje všechno, co člověk sám před sebou předstírá. Postavíš se před něj. Chvilí se díváš. A potom si všimneš něčeho zvláštního.

Co na obraze chybí?

Možná vlastnost. Část těla. Barva. Předmět. Výraz. Nebo něco, co se nedá snadno pojmenovat. Nech obraz chvíli být takový, jaký je.

MOST DO ŽIVOTA

Kde ve svém skutečném životě ten chybějící prvek nejvíc postrádáš? A kde se naopak možná objevuje, jen mu nedáváš příliš prostoru?

MOJE ODPOVĚĎ

Koho pouze obdivuji?

Vyber člověka, na kterém něco opravdu obdivuješ. Nemusíš ho znát osobně. Co tě na něm přitahuje?

Co když to, co na něm obdivuješ, není jen jeho vlastnost?

Co si prostřednictvím toho člověka dovoluješ prožívat alespoň zprostředkovaně?

Jeho odvaha? Klid? Tvořivost? Sebejistota? Svoboda? Schopnost říkat ne? Způsob, jakým žije? Co když tě to přitahuje právě proto, že nějaká její podoba hledá místo také v tobě?

MOST DO ŽIVOTA

MOST DO ŽIVOTA. Nemusíš se tím člověkem stát. Vyber jedinou drobnost. Co z jeho způsobu bytí by sis mohla během několika příštích dní na chvíli vypůjčit? Ne jako kopii. Jako experiment.

MOJE ODPOVĚĎ

Osmdesátiletá ty

Někde v budoucnosti existuje tvoje osmdesátiletá verze. Jednoho dne si vzpomene právě na období, které žiješ teď. A začne se smát. Ne posmívat. Směje se s obrovskou něhou k člověku, kterým jsi dnes.

Čemu se směje?

Co právě teď bereš smrtelně vážně, o čem ona už ví, že nakonec vůbec nerozhodovalo?

A co naopak považuje za mnohem důležitější, než si dnes uvědomuješ?

MOST DO ŽIVOTA

Zapomeň na veľkú životnú radu. Zeptej sa jí jen: „Co mám urobiť počas ďalších sedem dní?“ Co ti odpovie?

MOJE ODPOVĚĎ

Najdi svůj příběh

Ted' se podívej na svoje odpovědi jako na celek.

Nehledej tu nejhezčí. Ani tu nejchytřejší. Všímej si toho, co se vrací.

slovo

potřeba

strach

postava

barva

místo

pohyb / klid

svoboda / bezpečí

být viděná / schovaná

patřit / být sama

Kdyby všechny moje dnešní odpovědi byly částmi jednoho příběhu, o čem ten příběh ve skutečnosti je?

Malý experiment

Projdi si odpovědi ještě jednou. Najdi tu, u které sis pomyslela něco ve stylu: „Odkud se TOHLE vzalo?“

Zakroužkuj ji. A pod ni napiš:

„Co kdyby to nebyla jen metafora?“

Nemusíš tomu věřit doslova. Nemusíš to ani rozebírat. Jen na chvíli dovol mysli vstoupit do světa, ve kterém ten obraz něco skutečně vypovídá, a sleduj, co dalšího se objeví.



Možná nemusíš mít na všechno odpověď.

Někdy stačí narazit na otázku, kterou jsme si ještě nikdy nepoložily.

Vnitřní mytologie vznikla jako malé zastavení od Nittro - prostor pro představivost, sebepoznání a otázky, které nemají jednu správnou odpověď.

Další články, deníková cvičení a obsah zdarma najdeš na nittro.cz.

A pokud někdy budeš chtít některé svoje téma prozkoumat ve dvou, na webu najdeš také možnosti individuálního provázení.

NITTRO

nittro.cz

Pro osobní použití · 2026

