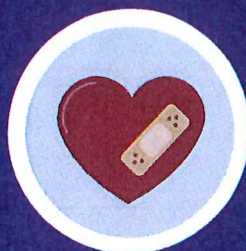


PSYCHOTERAPIE MŮŽE POMOCI



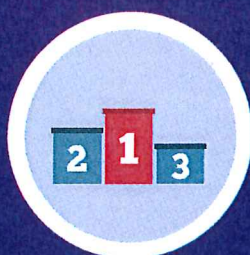
Změnit naučené
vzorce chování



Léčit rány
z minulosti



Ovládat silné emoce
jako vztek, strach
či smutek



Cítit se sebevědoměji
pro zdolávání
výzev



Reflektovat vlastní
myšlenky, které
ovlivňují, jak se cítíme



Zvládat symptomy
onemocnění



Zlepšovat vztahy



Z NEPŘÁTEL SE STALI PŘÁTELÉ

Dospělý v nás má soucit
se svými vnitřními součástmi.
Rozpozná jejich dobré úmysly,
a ony se tím promění v pomocníky.

*„Jasně,
budu tedy
tvojm členem
ve stylu slonů.“*

Harmonista

*„Dobře,
budu jen dávat pozor,
abys nezačal něco
opravdu zanedbávat.“*

Prokrastinátor

*„Přítel,
upozorním tě
při opravdovém
nebezpečí.“*

Vnitřní
kritik

POHONNÝ SYSTÉM

SEBEOCHRANNÝ SYSTÉM

*„Óh, jo,
budu tě motivovat,
abys dosáhl svých
velikých
cílů.“*

Vnitřní pohanec

*„Óh, jo,
budu tě varovat
před skutečnými
problémy.“*

Katastrofista

