

O 15 minut později...

Je to zase tady? Máš na to chuť, chceš si ublížit? Můžeš. Nikdo ti v tom totiž nedokáže zabránit, ani kdyby se na hlavu stavěl. I Šípková Růženka, pro kterou zbavili celé království ostrých předmětů, se nakonec píchla o trn.

Strašně bychom ti ale přáli, aby ses sám/sama svobodně rozhodl/a dát si šanci. Zasloužíš si ji. Zasloužíš si laskavé zacházení a bezpečí. Neříkáme ti „ihned si přestaň ubližovat“. To totiž není tak lehké – kdyby bylo, už bys to nejspíš dávno zastavil sám/sama. Zveme tě místo toho k tomu, abys ublížení si o chvíli odložil. Konkrétně o 15 minut. Nebo 20, pokud chceš.

Natáhni si na mobilu odpočet na 15 minut. Slib sám/sama sobě, že dokud nezazvoní, neublížíš si. Až alarm zazvoní, budeš se moc rozhodnout, jak chceš.

K čemu je to dobré? Je ověřeno výzkumy, že nejsilnější nutkání k vykonání zlovyku pocítujeme v prvních 15 minutách od lákavého pomyslení na něj. Když těchto 15 minut přečkáš, je velká šance, že si už ublížit nebudeš muset – vlna nejsilnějšího nutkání mezitím odezní.

Způsobů, jak se na 15 minut zaměstnat, je spousta.

Třeba: → Vytvoř si předem na svém el. zařízení složku 15–20 minutových dílů seriálu či podcastů a jeden náhodně vybraný si pusť. → Zavolej někomu a 15 minut si s ním povídej. → Slož puzzle. → Jdi se na 15 minut projít. → Vyhledej na ten čas něčí společnost. → Vykonej nějakou domácí práci (umyj nádobí, běž se smetím, posbírej prádlo). → Udělej si jen tak pro zkrácení dlouhé chvíle seznam svých nejoblíbenějších: filmů, her, knížek, písniček, hereček a herců, zvířat, jídel, měst, zemí, pořadů, barev... **Nebo cokoliv jiného.**

My ti nabízíme 15minutovou mandalu rozdělenou na 15 dílů. Každou minutu vybarvi jeden. Pokud to je moc snadný úkol, zkus to opačnou rukou, než kterou běžně kreslíš a píšeš.



