

3 стъпки към свобода

1. СТОП (30 секунди)

Когато усетиш вътрешно:

- „Няма как“
- „Пак аз“
- „Никой не ме разбира“
- „Трябва“

Спри.

Поеми един бавен дъх и се запитай: В момента влизам ли в ролята на жертва?

Само Да или Не. Без обяснение.

2. Назоваване (1 минута)

Запитай се:

- От какво се чувствам безсилна точно сега?
- Какво обвинявам? Човек? Обстоятелство? Време?
- Какво искам да получа чрез тази позиция? (съчувствие, почивка, признание, избягване...)

Това е ключовият момент.

Жертвата винаги иска нещо.

Назови го.

2. Малкият избор (1–2 минути)

Сега се запитай: Какъв е най-малкият избор, който имам в тази ситуация?

Може да бъде:

- да кажа „не“
- да поискам помощ
- да не отговарям веднага
- да изляза от разговора
- да призная какво чувствам
- да не продължа спора

Избери нещо реално и малко.

И си кажи: „Избирам това.“

⚓ Не мога да контролирам всичко.

⚓ Но мога да избира позицията си.

Прегръдки с любов,
Петя и Цвети,
Окрилени