

PRŮVODCE MÝCH POTŘEB

..... (doplň jméno)

KDY POTŘEBUJI TVOU POMOC

Když si všimneš, že ...

- ☐ Potřebuji hodně spát.
- ☐ Moc dobře se nevyspím.
- ☐ Držím se stranou od ostatních.
- ☐ Často se mi mění nálada.
- ☐ Jsem hodně negativní.
- ☐ Lítám z jednoho ke druhému.
- ☐ Dělán chybná rozhodnutí.
- ☐ Nedokončuji věci.
- ☐ Nestarám se o sebe.
- ☐
- ☐

JAK MI MŮŽEŠ POMOCI

- ☐ Měj se mnou trpělivost.
- ☐ Když mě posloucháš, nepřerušuj mě.
- ☐ Čas od času se mě zeptej, jak se mám.
- ☐ Dej mi prostor jen pro mě, pokud o něj požádám.
- ☐ Nedělej rychlé soudy.
- ☐ Udělejme si čas jen jeden pro druhého.
- ☐ Věř mi, že dělám, co můžu.
- ☐
- ☐

CO POTŘEBUJI SLYŠET

- ☐ "Není to tvá chyba."
- ☐ "Záleží mi na tobě."
- ☐ "Budeš v pořádku."
- ☐ "Vím, že toho je teď moc."
- ☐ "Zvládneme to."
- ☐ "Mám o tebe starost."
- ☐ "Co pro tebe mohu udělat?"
- ☐ "Jak ti mohu pomoci?"
- ☐ "Mám s tebou teď zůstat?"
- ☐
- ☐

CO MI NEPOMÁHÁ

- ☐ Nevyžádané rady.
- ☐ Porušování slibů.
- ☐ Nedůvěra vůči mně.
- ☐ Vyhýbání se mi.
- ☐ Kritika nebo obviňování.
- ☐ Zlehčování.
- ☐ Poučování.
- ☐ Nereagování na mé zprávy či zmeškané hovory.
- ☐ Vyhýbání se otázce, jak se mám.
- ☐
- ☐

JAK POŽÁDÁM O POMOC

- ☐ Zavolám tě.
- ☐ Napíšu ti.
- ☐ Navštívím tě.
- ☐ Požádám tě o setkání.
- ☐ Možná přestanu komunikovat.
- ☐ A možná to poznáš dříve na mém chování než na mých slovech.
- ☐ Promluví se svými kamarády.
- ☐ Zajdu k lékaři.
- ☐ Vytočím linku pomoci.
- ☐
- ☐

JAK POZNÁŠ, ŽE MÉ POTŘEBY JSOU USPOKOJENY

- ☐ Budu více v kontaktu s ostatními.
- ☐ Začnu lépe spát.
- ☐ Budu vyrovnanější.
- ☐ Budu působit více optimisticky.
- ☐ Budu myslet flexibilněji.
- ☐ Budu dělat zdravá rozhodnutí.
- ☐ Budu dotahovat věci do konce.
- ☐ Budu se o sebe více starat.
- ☐ Budu chodit včas.
- ☐ Bude příjemnější být v mé společnosti.
- ☐
- ☐