



**PRÍBEH O PERLORODKE
A MOTÝĽOVI:**

KORONAVÍRUS A JA

Slovenský preklad: Jana Labátová



ANA M GOMEZ
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



**VIEŠ, ČO ROBIA
PERLORODKY, KEĎ
NIEČO, ČO ICH
OBŤAŽUJE A HNEVÁ
PRÍDE DO ICH ŽIVOTA?**

**POUŽIJÚ SVOJE ŠPECIÁLNE
SCHOPNOSTI NA PREKRYTIE
„NEPRÍJEMNÝCH“ VECÍ POMOCOU
VRSTVY A VRSTIEV „SILNEJ HMOTY“,
AŽ KÝM ICH NEPREMENIA NA PERLU!**





**A VIEŠ, ČO ROBÍ HÚSENICA,
KEĎ MUSÍ PREJSTĚ CEZ
ŤAŽKÉ VECI A ZMENY?**

**STRÁVI ČAS SAMA SO SEBOU
VNÚTRI ZÁMOTKU A ZMENÍ
SA NA MOTÝĽA. VO SVOJICH
NAJŤAŽŠÍCH CHVÍĽACH SI
VLASTNE HÚSENICA VYTVÁRA
KRÍDLA!**





KORONAVÍRUS VTRHOL NIELEN DO TVOJHO ŽIVOTA, ALE DO ŽIVOTOV ĽUDÍ NA CELOM SVETE. NAPRIEK TOMU, MÔŽEME ROBIŤ TO, ČO ROBI PERLORODKA - A TO VYTVORIŤ Z TOHO PERLU.

ALEBO MÔŽEME ROBIŤ TO, ČO HÚSENICA - VYTVORIŤ SI SVOJE KRÍDLA.



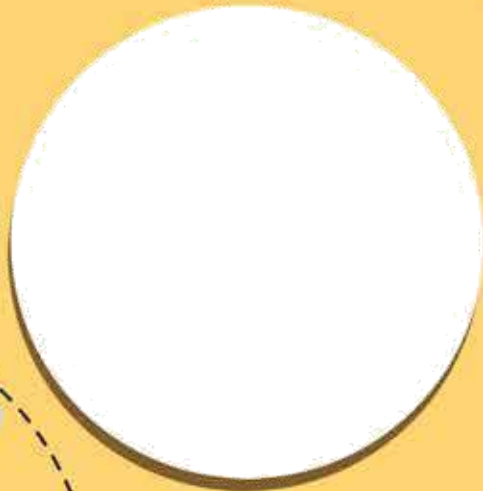
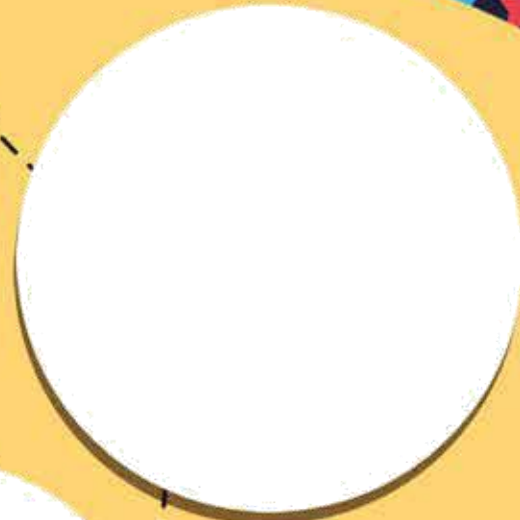
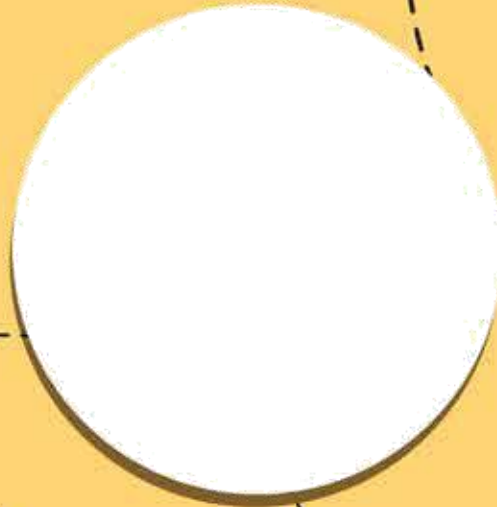
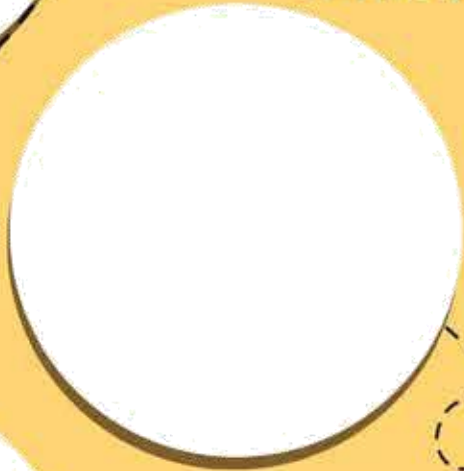
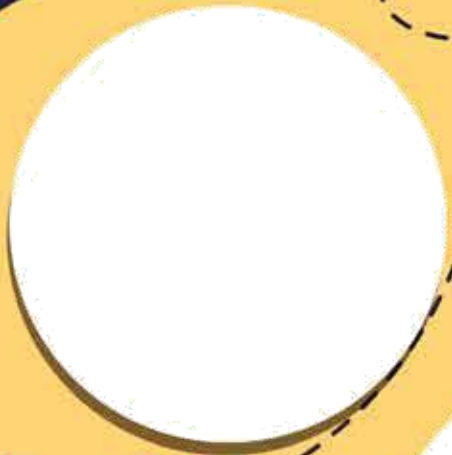
**VYSPORIADAVANIE SA S
„NEPRÍJEMNÝMI“ VECAMI**

**NÁM MÔŽE PRINIESTĚ
MNOHO POCITOV,
MYŠLIENOK A VNEMOV
V NAŠICH TELÁCH.**

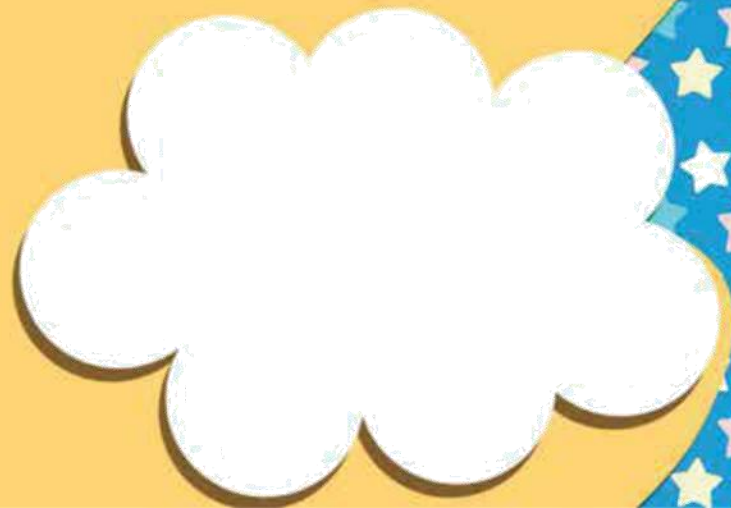
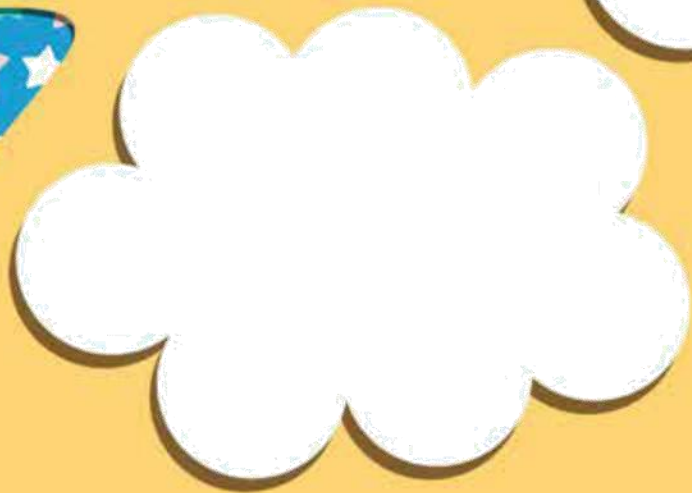
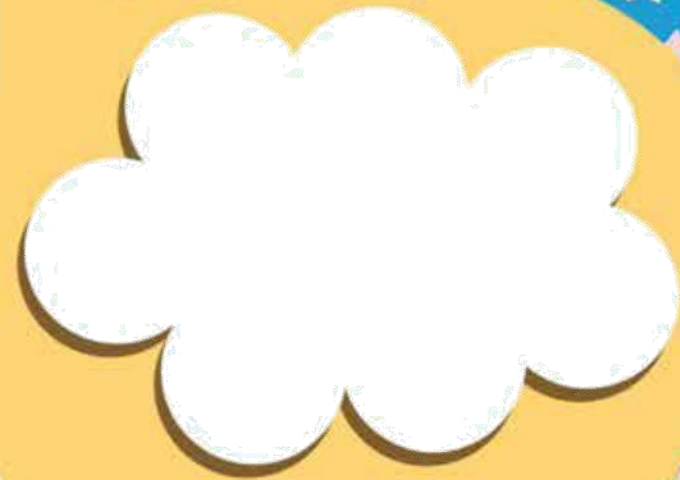
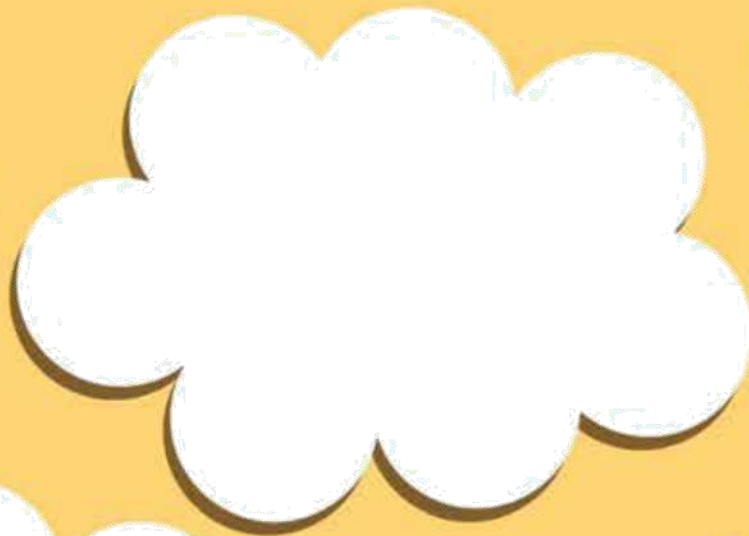
**MÔŽEME SA CÍTIŤ SAMI, VYDESENÍ, NAHNEVANÍ A FRUSTROVANÍ.
MÔŽEME SA CÍTIŤ SMUTNÍ, PRETOŽE NÁM CHÝBAJÚ PRIATELIA
ALEBO RODINA. MÔŽEME MAŤ ZMIEŠANÉ POCITY A NAŠE TELÁ SA
MÔŽU CÍTIŤ NAOZAJ V NAPÄTÍ.**



**POCITY POTREBUJÚ ÍŠŤ VON
A POVEDAŤ SVOJ PRÍBEH.
MÔŽEŠ TERAZ NAKRESLIŤ
OBRÁZOK TVOJICH
POCITOV?**



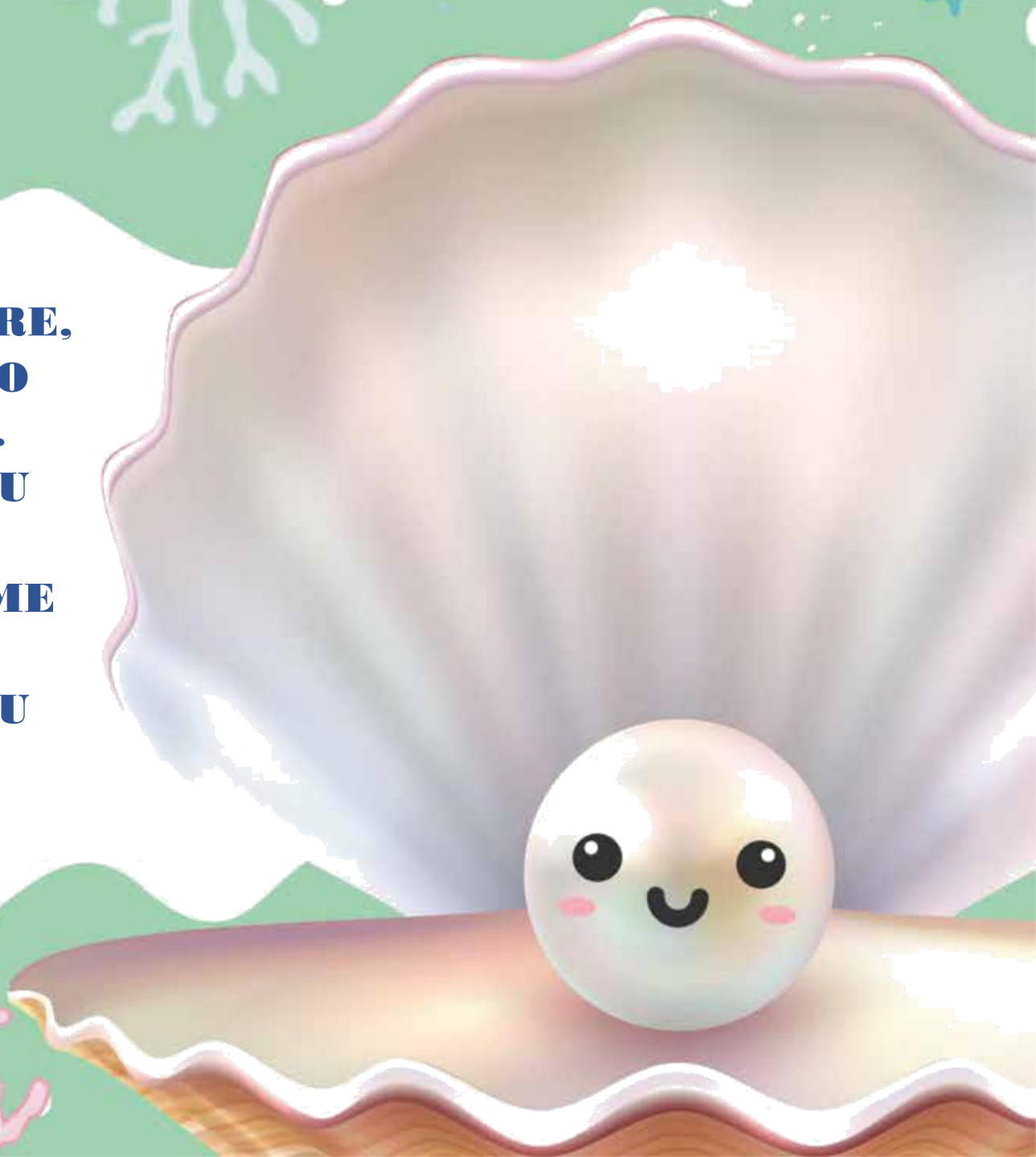
**NAPÍŠ ALEBO NAKRESLI
OBRÁZOK MYŠLIENOK, KTORÉ
MÁŠ:**




**NAKRESLI OBRÁZOK
POCITOV A VNEMOV,
KTORÉ MÁŠ VO SVOJOM
TELE. CÍTI SA TVOJE TELO
ROZTRASENÉ ALEBO
TVRDÉ AKO SKALA?
POČÚVAJ, ČO HOVORÍ
TVOJE TELO.**



**KEĎ SA NECÍTIME DOBRE,
MÔŽEME ROBIŤ TO, ČO
ROBÍ PERLORODKA.
MÔŽEME POUŽIŤ NAŠU
SILU A VYROBIŤ SI
VLASTNÉ PERLY. POĎME
SA POZRIEŤ, AKO
MÔŽEME POUŽIŤ NAŠU
SILU!!!**





**SILA Č. 1: MÔŽEME VYUŽIŤ SILU
NÁŠHO TELA, ABY SME ZOSTALI
V BEZPEČÍ. MÔŽEME ROBIŤ VEČI,
KTORÉ NÁS UDRŽIA ĎALEKO OD
KORONAVÍRUSU.**



**SILA Č. 2: MÔŽEME NAVŠTÍVIŤ
SVOJE EMÓCIE, ABY SME POČULI,
ČO HOVORIA ICH HLASY.**

**POKIAĽ SA NAŠE EMÓCIE STÁVAJÚ
PRÍLIŠ VEĽKÉ, PRÍLIŠ HORÚCE
ALEBO PRÍLIŠ STUDENÉ, MÔŽEME ROBIŤ
VECI, ABY SME ICH OCHLADILI ALEBO
ZOHRIALI.**






**IGNOROVANIE
POCITOV NÁM
NEPOMÔŽE.
PAMÄTAJ SI, POCITY
SÚ SPRÁVY A ČÍM
VIAC ICH POČÚVAME
A HOVORÍME
O NICH, TÝM LEPŠIE
SA BUDEME CÍTIŤ PO
DLHŠIE OBDOBIE.**



**SILA Č. 3: MÔŽME BYŤ
OHLADUPLNÍ A LÁSKAVÍ
K NAŠIM POCITOM A MAŤ
VOČI NIM SÚCIT.**



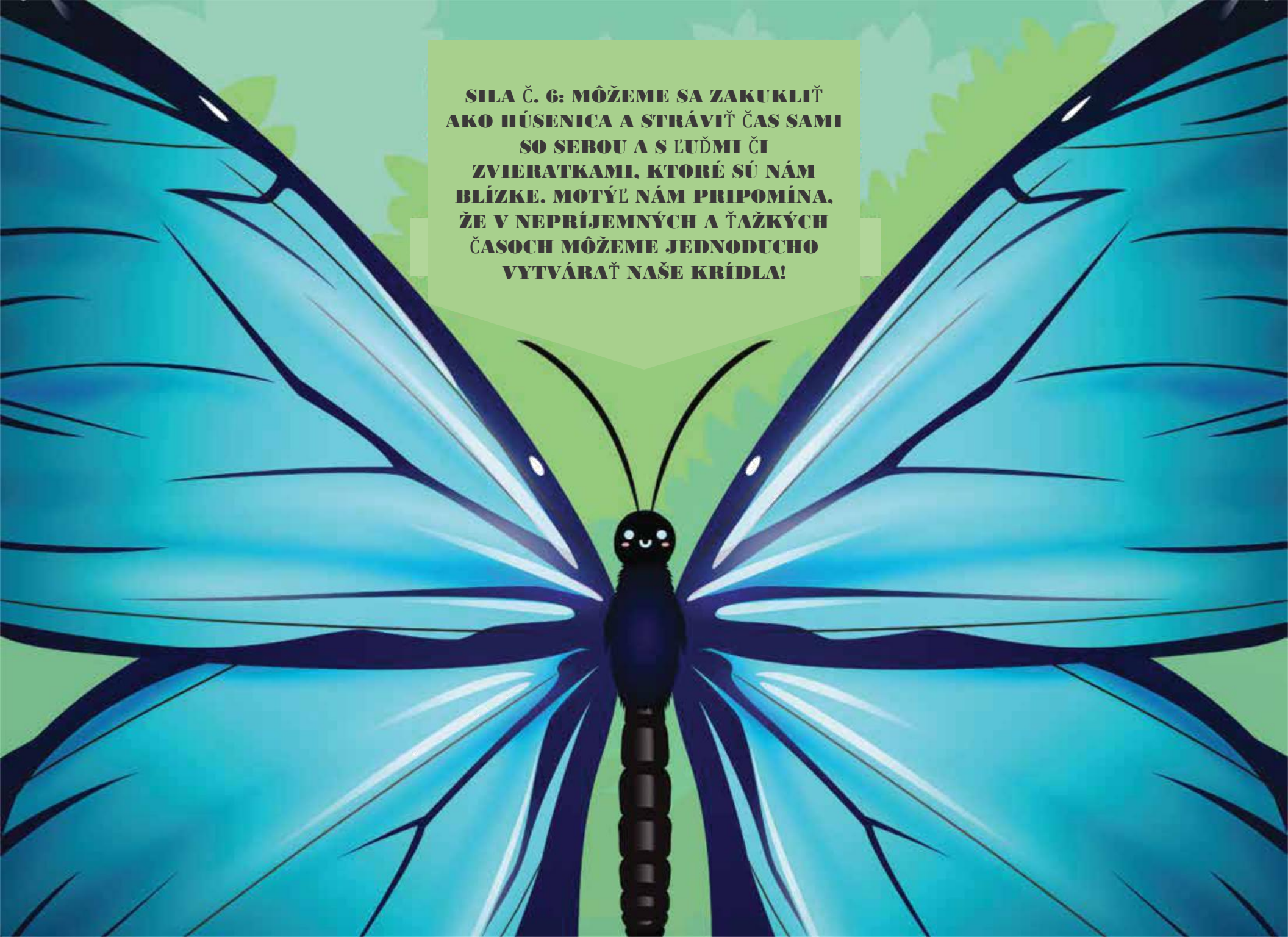


**SILA Č. 4: MÔŽEME NAVŠTÍVIŤ
NAŠE POTREBY A POZRIEŤ SA
NA TO, ČO NÁM POMÔŽE CÍTIŤ
SA LEPŠIE: POTREBUJEME
OBJATIE? ALEBO ABY NÁM
NIEKTO POVEDAL, ŽE TO BUDE
DOBRÉ? POTREBUJEME SA
POROZPRÁVAŤ S NIEKÝM,
KOMU VERÍME?**

**SILA Č. 5: MÔŽEME VYUŽIŤ SILU DÝCHANIA.
DÝCHANIE NÁM MÔŽE POMÔČŤ UPOKOJIŤ
NAŠU MYSEĽ, POCITY A TELO.**




**SILA Č. 6: MÔŽEME SA ZAKUKLIŤ
AKO HÚSENICA A STRÁVIŤ ČAS SAMI
SO SEBOU A S LUĎMI ČI
ZVIERATKAMI, KTORÉ SÚ NÁM
BLÍZKE. MOTÝL NÁM PRIPOMÍNA,
ŽE V NEPRÍJEMNÝCH A ŤAŽKÝCH
ČASOCH MÔŽEME JEDNODUCHO
VYTVÁRAŤ NAŠE KRÍDLA!**



SILA Č. 7: MOŽNO SI MÔŽEME NÁJSŤ ČAS NA SPOJENIE S NAŠÍM TÍMOM POMOCNÍKOV. MÔŽEŠ NAKRESLIŤ ALEBO NAPÍSAŤ, KOHO CHCEŠ MAŤ VO SVOJOM TÍME? ČLOVEKA, ZVIERATKO, PRIATEĽA, SUPERHRDINU ALEBO KOHOKOL'VEK, KOHO CHCEŠ MAŤ VO SVOJOM VEĽMI ŠPECIÁLNO M BEZPEČNOSTNOM TÍME?




An illustration of a person's hands holding a butterfly against their chest. The person is wearing a red long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The hands are positioned on either side of the butterfly, with fingers slightly curled. The background is a dark blue gradient with small white stars.

**SILA Č. 8: POTOM MÔŽEŠ POUŽIŤ TANEC MOTÝLA TAK,
ŽE SI PREKRÍŽIŠ RUKY NA HRUDI A BUDEŠ NIMI
POKLEPKÁVAŤ HORE - DOLU.**



**SILA Č. 9: MÔŽEŠ TANCOVAŤ
AKO GORILA, KÝM MYSLÍŠ
NA NIEČO PEKNÉ. BÚCHAJ SI
DO HRUDE HORE A DOLU.**

**SILA Č. 10: MÔŽEŠ TIEŽ NÁJSŤ MIESTO, KDE SA
CÍTIŠ ŠŤASTNE A BEZPEČNE. MÔŽEŠ NAKRESLIŤ
TO MIESTO? KEĎ TO BUDEŠ MAŤ, POSTAVÍME SA
A POĎ BUDEME SPOLU POCHODOVAŤ!**



**SILA Č. 11: MÔŽEME
SPIEVAŤ, MÔŽEME HMM-
KAŤ, MÔŽEME TANCOVAŤ
ALEBO MÔŽEME SKÁKAŤ!**

SILA Č. 12: MÔŽEME SA SPOJIŤ CEZ NAŠE SRDCIA.



**VŠETKO, ČO MUSÍME UROBIŤ, JE PREDSTAVIŤ SI DĽHÚ
ŠPECIÁLNU ŠNÚRU, KTORÁ IDE Z NÁŠHO SRDCA CELÚ CESTU
K SRDIAM TÝCH, KTORÝCH MÁME RADI.**





**PRETOŽE NAJVÄČŠIA SILA,
KTORÚ MÁME, JE, ŽE MÁME
RADI SAMI SEBA A ĽUDÍ
OKOLO NÁS. NA MNOHÝCH
MIESTACH PO CELOM SVETE
TERAZ NIE JE MOŽNÉ, ABY
SME SA DOTÝKALI ALEBO
BOLI BLÍZKO PRI NAŠICH
PRIATEĽOCH ČI RODINE.
NAPRIEK TOMU, ICH
MÔŽEME NOSIŤ A BYŤ K NIM
VEĽMI BLÍZKO V NAŠICH
SRDCIACH.**



**PAMÄTAJ SI, VO VNÚTRI NÁS JE PLNO
ŠPECIÁLNYCH SÍL.**

**NIE SME SAMI, MÔŽEME
SA SPOJIŤ A POUŽIŤ
VŠETKY SILY, ZOSTROJIŤ
SI KRÍDLA A SPOLOČNE SI
VYTVORIŤ MNOHO PERÁL.**

**POĎME SI TERAZ VYTVORIŤ PESNIČKU O PERLORODKE
A MOTÝLOVI. MÔŽEME POZVAŤ VŠETKY NAŠE POCITY.
PRETOŽE AJ KEĎ SME SMUTNÍ ČI VYŠTRAŠENÍ, MÔŽEME
SPOLOČNE SPIEVAŤ! PAMÄTAJ SI - NIE SI V TOM SÁM, SME
V TOM VŠETCI SPOLOČNE!**





ANA M. GOMEZ

psychoterapeutka, autorka, lektorka a výskumníčka

Slovenský preklad: JANA LABÁTOVÁ

www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
anag@anagomez.org



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance