

PSIHOLOGIJA

NAPIŠI DA (PRE)ŽIVIŠ

Ime: _____

Datum: _____

Pravila sigurnog pisanja

Pravila sigurnog (terapeutskog) pisanja pomažu da pisanje bude korisno, a ne preplavljujuće ili štetno za mentalno zdravlje. Važno je da znaš:

1. Postavi granice

Odredi koliko dugo ćeš pisati (npr. 10–20 minuta). Nemoj se prisiljavati pisati predugo, osobito o teškim temama.

2. Piši postupno

Ako se baviš bolnim iskustvima, kreni polako. Ne moraš odmah ulaziti u najteže dijelove. Daj si vrijeme.

3. Pazi na svoje emocije

Ako primijetiš da postaješ previše uznemiren/a, napravi pauzu. Duboko udahni, protegni se ili se vrati u sadašnji trenutak. Možeš stati kad god želiš.

4. Završi pisanjem nečeg umirujućeg

Nakon teške teme napiši nekoliko rečenica o nečemu sigurnom ili pozitivnom (npr. što ti pomaže, što te smiruje, što voliš).

5. Čuvaj privatnost

Drži svoje zapise na sigurnom mjestu ili ih zaštititi lozinkom. Nikome ne moraš pokazati ono što zapisuješ, a osjećaj sigurnosti potiče iskrenost.

6. Ne osuđuj sebe

Piši bez samocenzure i samokritike. Ne postoji “ispravno” ili “pogrešno” pisanje. Važno je da pišeš iskreno, a ne savršeno.

7. Prepoznaj kada trebaš podršku

Ako pisanje izazove jaku tugu, paniku ili misli o samoozljeđivanju, važno je potražiti pomoć stručnjaka (psihologa, terapeuta).

8. Kombiniraj pisanje s brigom o sebi

Nakon pisanja učini nešto ugodno za sebe: šetnja, glazba, topli čaj ili razgovor s bliskom osobom.

Vježba 1 – Sve što nosim u sebi

Uputa: Piši bez stajanja 10 minuta. Da ti bude lakše početna je rečenica:

Trenutno me najviše muči...

[illegible]

Vježba 2 – Pismo koje nikad nećeš poslati

Odaberi kome pišeš:

- ☐ Osobi
- ☐ Malenom/oj sebi
- ☐ Sebi danas
- ☐ Nekome tko te povrijedio

Početna rečenica:

Postoje stvari koje ti nikad nisam rekao/la...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vježba 3 – Što sada osjećam?

Zaokruži ili napiši:

- tuga
- olakšanje
- ljutnja
- praznina
- mir
- zbunjenost
- nešto drugo: _____

Gdje to osjećam u tijelu?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vježba 4 – Poruka sebi

Završi rečenice:

Trenutno mi treba...

Ponosan/na sam na sebe jer...

Jedna mala stvar koju mogu učiniti za sebe danas je...

Vježba 5 – Mentalni koš za smeće

Uputa: napiši sve negativne misli bez filtera.

Početak:

Danas izbacujem iz sebe...

Zatim napiši:

Ono što mogu pustiti je...

Vježba 6 – Dijalog s emocijom

Pitanja:

- Piši kao dijalog.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vježba 7 – „Pismo oprostaja” (Ne moraš poslati)

Početak:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vježba 8 – Prepisivanje priče

1. Kako se stvarno dogodilo
2. Kako si tada trebao/la da taj događaj završi
3. Kako danas želiš da utječe na tebe

[illegible]

Vježba 9 – Kako razgovaram sa sobom

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vježba 10 – Pismo suosjećanja sebi

Početak:

Dragi/druga ja...

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Vježba 11 – Što mi treba, a ne dobivam

Što dajem drugima | Što dobivam | Što mi zapravo treba

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Vježba 12 – Moje granice

Završi rečenice:

Ne želim više...

Imam pravo na...

Moje vrijeme vrijedi jer...

Vježba 13 – Najgori scenarij vs realnost

Strah:

Najgori scenarij:

Najrealniji scenarij:

Kako bih se nosio/la s tim:

Vježba 14 – Pismo mom strahu

Znam da me pokušavaš zaštititi, ali...

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general note-taking. There are no margins, text, or other markings on the page.

Vježba 15 – Tko sam ja bez uloga

Nisam samo:

- student/ica
- dijete
- partner/ica
- radnik/ica

Ja sam i:

Odaberi 5 vrijednosti koje su ti važne:

☐sloboda ☐mir ☐ljubav ☐sigurnost ☐rast ☐kreativnost ☐poštovanje

Kako ih mogu više živjeti?

Vježba 16 – Što nosim dalje

- što sam naučio/la o sebi?
- što puštam?
- što biram dalje?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vježba 17

Označi:

☐udahnuo/la sam 5 puta ☐protegnuo/la se ☐popio/la vodu ☐napravio/la nešto ugodno

☐ **Kada potražiti dodatnu pomoć?**

Ako primijetiš:

- stalne suicidalne misli
- osjećaj bezvrijednosti
- potpuni gubitak kontrole

Obrati se stručnjaku.

