

20 VZKAZŮ pro lidi, kteří prožívají TRAUMA

1.

Tvůj život má cenu.

2.

Je v pořádku nemít vše zcela pod kontrolou.

3.

Máš právo vyjádřit, co cítíš.

4.

Nejsi sám/sama.

5.

Co prožíváš není tvoje chyba.

6.

I tohle jednou skončí.

7.

Zasloužíš si svůj klid.

8.

Je v pořádku, pokud dýchání bylo vše, co jsi dnes zvládl/a.

9.

Zasloužíš si lásku a respekt.

10.

To, že existuješ, není žádná chyba. Jsi tím, kým být máš.

11.

Ke své existenci nepotřebuješ ničí souhlas.

12.

Vše, co pociťuješ, je důležité.

13.

Je v pořádku mít špatný den, týden i měsíc. Proces zotavení je postupný.

14.

Máš právo požádat o pomoc.

15.

Je v pořádku přesně nevědět, co teď potřebuješ.

16.

Zasloužíš si zotavit se a cítit se lépe.

17.

Máš právo na to, aby tě druzí vyslyšeli a brali tě vážně.

18.

Je v pořádku necítit se v pořádku.

19.

To jaký/á jsi, dostačuje.

20.

Máš právo projevit své pocity, aniž bys je musel/a vysvětlovat nebo obhajovat.

