

Otázky pro Almas Jeninie (Palestina)

- místa poskytující útěchu

Na jakých místech nacházíš nyní útěchu? Čím jsou tato místa mimořádná? Můžeš vyprávět příběh o těchto místech? Co na těchto místech děláš?

- vzpomínky

K jakým vzpomínkám, které ti přináší útěchu, se ráda vrátíš? Můžeš sdílet příběh nějaké z nich? Existují vzpomínky, na něž je lepší nemyslet? Jak je držíš stranou?

- vlastní historie

Bylo již dříve ve tvém životě období, v němž jsi musela zacházet se ztrátou a smutkem? Pokud ano, jak jsi to dělala? Prosím, řekni nám o tom svůj příběh. Jaké byly jeho nejtěžší části? Byli zde druzí, kteří Tě podporovali? Pokud ano, co dělali? A co by dělali, kdyby s Tebou byli nyní?

- ztráta a její hodnota

Co Ti nejvíce chybí/co nejvíce postrádáš, ve vztahu k osobě, která zemřela? Proč je právě toto pro Tebe důležité? Byly tyto věci vždy důležité? Jak se staly důležitými? Kdo ještě ví, že je to pro Tebe důležité?

- duchovní věci

Pomáhá Ti také ve chvíli ztráty a smutku něco duchovního? pokud ano, jaké "duchovní konverzace" nyní vedeš a s kým? (s Bohem, se sebou, s druhými) Co tyto duchovní rozhovory říkají o tom, co je pro Tebe důležité? Bylo to pro Tebe vždy důležité? Od koho ses učila tyto duchovní hodnoty?

- kulturní odpovědi na ztrátu

Existují pro Tebe významné způsoby, jak Tvá kultura reaguje na ztrátu a smutek? Čím jsou důležité? Jak se jich účastníš? Existují nějaké způsoby Tvé kultury reagující na smutek a ztrátu, které Ti nesedí? Jaké způsoby preferuješ Ty sama?

- různé způsoby vyjádření

Existují v tomto čase ztráty zvláštní vůně, zvuky, texty, chutě, tance etc., které jsou pro Tebe důležité? Můžeš vysvětlit, proč jsou důležité právě nyní? Jaké rituály Ti nyní pomáhají?

- život je jiný

Co se nyní v Tvém životě díky této ztrátě změnilo? Vnímáš věci jinak, nebo je děláš jinak? Chtěla bys žít jinak po zbytek svého života?

- dědictví, odkaz

Existuje něco týkající se zemřelého, co bys chtěla v životě dál nést? Speciální hodnoty, sny, způsoby bytí, v nichž chceš pokračovat? Existují způsoby, kdy tak již činiš? Pokud ano, můžeš o tom sdílet svůj příběh? Které věci by si podle Tebe přála ona osoba, abys v nich pokračovala?

- jiné

Existují způsoby, v nichž se pokoušíš pomáhat druhým v souvislosti se ztrátou? Příběhy... Kde ses to učila? Jaká je historie těchto dovedností? Kdo by byl nejméně překvapen, že to umíš, i když sama bojuješ? Existují druzí, kteří se snaží podpořit Tebe? Čím se tak děje, a v čem je to pro Tebe významné? Jsi schopná přijmout tuto péči? Jak?

- obohacení druhých

Co přinesla dotyčná osoba do Tvého života? Jak se to obohacení stalo možným? Jak by se tato osoba cítila, kdyby to věděla? Co obohacujícího jsi přinesla do jeho života Ty?

- kdyby zde, ten který zemřel, byl právě nyní.....

Co by Ti nyní řekl, kdyby Tě viděl, jak s touto ztrátou bojuješ? Čeho by si všiml na Tvém smutku a ztrátě? Co a jak by Ti nyní řekl?

CVIČENÍ: (2x20 min)

Vzpomeňte si na někoho ve vašem životě, kdo již zemřel a zkuste si nechat položit následující otázky:

Co by viděla “tato osoba”, když by na vás pohlédla skrze své milující oči?

Jak/odkud se to o vás dozvěděla?

**Kdyby s vámi byla tato osoba dnes, co by řekla o tom, co děláte, o čem se snažíte v životě?
Jaká slova povzbuzení by nabídla?**

Jakou změnu to může způsobit ve vašem životě, pokud využijete tyto nové objevy/vědomí ve svém každodenním životě?

Otázky, které Michael White kladl Mary:

- *Kdybyste se viděla Ronovými očima právě teď, čeho byste si na sobě všimla, že si toho můžete vážit?*
- *Co by se změnilo, v tom jak se cítíte, kdybyste si toho právě teď v sobě (na sobě) cenila/vážila?*
- *K čemu se probouzíte/co si uvědomujete, když oživíte v sobě to dobré/milé co o vás Ron věděl?*
- *V čem by to bylo jiné, kdybyste si toto vědomí uchovala v každodenním životě?*
- *Jak můžete říci druhým o svých objevech, které byly jasně viditelné pro Rona a vy je považujete za zvlášť atraktivní?*
- *Jak by vám mohlo pomoci ve vašem životě uvědomění toho, co nebylo posledních šest let viditelné?*
- *Jakou změnu způsobí, to co jste objevila, v nejbližším kroku, který učiníte?*
- *Když budete dělat další krok, co ještě si myslíte, že můžete o sobě důležitého objevit?*