

Otázky k rozpoznání egofixace

Instrukce: Vyberte si svou základní egofixaci (nebo tu, která vás v tuto chvíli nejvíc oslovuje) a společně s partnerem slovně odpovězte na otázky, které se k tomuto egotypu vztahují. Pokaždé se zeptejte „Jak ještě?“ a nechte partnera se ze všeho vypovídat. Potom se zeptejte, „Jaké pocity ve mně tohle všechno vyvolává na té nejhlubší úrovni?“ Tu nejsilnější emoci, kterou odhalíte, potom použijte jako odrazový můstek pro proces Cesty Bez ega.

1. Perfekcionista / člověk udávající pravidla / reformátor / soudce / kritik

- A. Jakým způsobem ti v životě způsobily utrpení pocity, že nikdy nic neuděláš správně, a tvá neustálá touha po dokonalosti? Co tě to stálo?
- B. Jakým negativním způsobem ovlivnila tvůj život a život lidí okolo tebe tvá potřeba mít pravdu a dělat věci správně? Co tě to stálo?
- C. Jak konkrétně ovlivnily tvůj život posuzování a hněv na ostatní a na sebe za to, že nejsme dost dokonalí? Co tě to *doopravdy* stálo? *
- D. Jak způsobila tvá morální bezchybnost, že se cítíš nadřazený nad ostatními a že máš potřebu je soudit? Co je negativním důsledkem této nadřazenosti? Co to stálo tebe a ostatní žít takový život?
- E. Kdyby se ti nikdy nepodařilo udělat cokoli správně, co by to znamenalo – a kým bys potom byl?
- F. Co se bojíš, že by se mohlo stát, kdybys nemohl *vůbec nic* kontrolovat?
- G. Jakým způsobem ti tvůj „vnitřní kritik“ a hněv zabránili v užívání si života a v prožívání radosti? Co tě to stálo?

2. Pomocník / dárce / pečovatel / sebeobětavec / mučedník

- A. Jak ses obětoval, abys ostatním sloužil a zasloužil si jejich lásku? Co tě to stálo žít takový život?
- B. Jak jsi zaprodal svoji integritu, své zdraví a své potřeby výměnou za to, že se jiní budou cítit dobře a budou tě mít rádi? Co tě to *doopravdy* stálo? *
- C. Jakým způsobem ses vyčerpal a ničil dáváním, abys získal uznání a lásku druhých? Co tě to *doopravdy* stálo?
- D. Jak konkrétně jsi manipuloval ostatními, abys získal jejich lásku a uznání? Jakou *skutečnou* bolest ti takové chování způsobilo?
- E. Kdybys už nemohl sloužit, starat se a dávat, co bys musel nevyhnutelně cítit? Kdo bys ve skutečnosti byl?
- F. Jaká je tvá hodnota *doopravdy*, když nesloužíš, ani nedáváš?

3. Motivátor / soutěživec / pan Úspěšný / podvodník

- A. Jakým způsobem sis vystavěl svůj životní styl, jen abys ostatní přesvědčil o svém úspěchu? Co tě takové předstírání stálo?
- B. Jakým způsobem jsi předstíral, že jsi něco víc, než *doopravdy* jsi, jen abys prezentoval image úspěšnosti? Co tě to stálo? *
- C. Jakým způsobem jsi při zoufalých pokusech dosáhnout úspěchu dovoloval vlastní vyhoření nebo žil prázdný, nesmyslný život? Jakou bolest ti to ve skutečnosti způsobilo?
- D. Jaké nečestné nebo trapné věci jsi byl ochoten udělat pro získání respektu a uznání? Jaké pocity to v tobě vyvolává na té nejhlubší úrovni?
- E. Jaké to v tobě vyvolává pocity, když musíš dosahovat věcí a přinášet výsledky, abys v životě získal respekt a hodnotu?
- F. Kým bys byl, kdybys nemohl ničeho dosáhnout, ani nic dokázat?

4. Umělec / individualista / tragický romantik/ dramatický herec

- A. Jak přivedla tvá emocionální citlivost do tvé života bolestivou dramatickostí? Jakou cenu za toto dramatické chování doopravdy platíš?
- B. Jakým rozpačitým nebo ostudným způsobem vyjadřuješ svou jedinečnost, abys upoutal pozornost? Jakou skutečnou bolest ti takové chování způsobuje?
- C. Jakým způsobem unikáš do melancholie a identifikuješ se s ní? Co tě takové chování stojí?
- D. Jakým způsobem ses pokoušel získat lásku tím, že ses snažil působit jako výjimečný nebo jedinečný – pomocí svého vzhledu, talentu, vášně nebo schopnosti navázání hlubokého spojení s ostatními? Jakou cenu jsi za to musel zaplatit?
- E. Jakým negativním způsobem ovlivnila tvůj život citlivost na poznámky ostatních týkající se tvé osoby?
- F. Jak konkrétně řídil tvůj život pocit vlastní nedokonalosti, zlomenosti a nedostatečné hodnoty?
- G. Kdyby tě ostatní nevnímali jako „výjimečného“, co by se stalo a kým bys byl?

5. Pozorovatel / filozof / poustevník / expert / podivín

- A. Jakým způsobem jsi utíkal do světa výzkumu a znalostí, jen aby ses ukryl před svými skutečnými strachy? Jakou bolest ti toto schovávání a izolování způsobuje?
- B. Jakým způsobem ti strach vystavit se neznámému zabránil v kontaktu s lidmi a uvěznil tě ve tvé vlastní bolesti? Co tě to stálo?*
- C. Jakým způsobem sis zařídil život tak, abys zabránil lidem v odhalení tvé nedostatečné kvalifikace a zranitelnosti? Co tě doopravdy stálo takové chování?
- D. Jakým způsobem jsi využíval znalosti jako obranu před ostatními a pro pocit vlastní nadřazenosti? Jakou podvědomou bolest ti takové chování způsobuje?
- E. Jakým způsobem ses stahoval ze života a izoloval se do samoty? Jaká se skutečná cena, kterou za takový život platíš?
- F. Kým bys byl, kdybys všechny tyto vědomosti neměl? Co bys musel doopravdy pocítit?

6. Lojalista / pochybovač / týmový hráč / hledač bezpečí / ďáblův advokát

- A. Jakým neautentickým způsobem jsi sám sebe formoval a přizpůsobil, jen abys zapadl, abys patřil do týmu? Jak ses „přináležením“ vyhýbal tomu, aby tě přehlíželi? A co tě takové chování doopravdy stálo?
- B. Jakým nevhodným způsobem ovlivnily pochybnosti a podezřívavost tvé životní zvyky a konání? Co tě to doopravdy stálo?
- C. Jakým způsobem řídily tvůj život strach, pochybnosti a potřeba bezpečí a jakým způsobem ho omezovaly? Co tě to stálo? *
- D. Jakým způsobem doopravdy ovlivnil tvůj život nedostatek důvěry v ostatní a sám v sebe?
- E. Jak ti tvé váhání a oddalování věcí bránilo v dosažení toho, cos v životě opravdu chtěl? Jakou cenu jsi za takové chování zaplatil?
- F. Jak tě tvá podezřívavost a odměřenost připravily o emocionální sblížení a intimitu?
- G. Co by se stalo, kdybys nemohl ničemu přijít na kloub?

7. Všeuměl / nadšenec / plánovač / věčný teenager

- A. Jakým způsobem řídila tvůj život touha dosáhnout „něčeho víc nebo něčeho nového a odlišného“ a vlastně tě od života oddělovala? Co je skutečná/nejhlubší cena, kterou za takový život platíš?
- B. Jak jsi utíkal před pocitem strachu a hrůzy, když jsi zaměstnával svou mysl plánováním zábavy a požitků?
- C. Jak ses vyhýbal pocitu strachu a hrůzy, když jsi odpoutával svou pozornost neustálou činností a soustředěním se na obrazy o ideální budoucnosti? Co tě to stálo? *
- D. Co by se stalo, kdyby ses zastavil, přestal přemýšlet, usedl a pouze vnímal své pocity? Co bys emočně prožíval?
- E. Jak tě tvá touha po vzrušení, zábavě a nových zkušenostech odpoutávala od cítění svých pravých emocí? Co tě to ve skutečnosti stálo být emocionálně nezúčastněný a pořád se rozptylovat?
- F. Jaké bolestné nebo trapné věci jsi udělal, aby ses vyhnul bolestivé kritice ostatních? Co tě doopravdy stálo takové chování?

8. Dominátor / vůdce / bojovník / šéf / násilník

- A. Jak jsi ovládal své okolí a ostatní kolem sebe v silné touze a snaze udělat vše pro to, abys získal, co chceš? Co to stálo tebe i ostatní, že ses takto choval?
- B. Jakým škodlivým či poškozujícím způsobem jsi řídil ostatní, ovládal je nebo za ně přebíral zodpovědnost? Co je to stálo? A co to v každém případě stálo tebe? *
- C. Jakým způsobem ovládala tvůj život potřeba dokázat, jak jsi silný a statečný? Co tě takové chování doopravdy stálo?
- D. Jakým způsobem v tobě vyvolával hněv skrytý strach ze slabosti a zranitelnosti? Co tě to stálo, žeš dával najevo svůj vztek, a jak jsi tím ublížil svým blízkým?
- E. Co bys zažíval, kdybys úplně pustil kontrolu? Kým bys byl, kdybys neměl nic pod kontrolou?

9. Mírotvůrce / zprostředkovatel / chameleon / sebeuspávač

- A. Jak ses vyhýbal konfrontacím jen proto, abys byl v pohodě sám se sebou a s ostatními? Co tě to upřímně stálo, žeš takto manipuloval sebou i druhými?
- B. Jak ti řídil život strach z hněvu a jakým způsobem tě o tvůj život okrádal? Co tě doopravdy stálo to, žeš veškerou svou energii využíval k tomu, aby potlačil hněv?
- C. Jak ses vyhýbal tomu, abys mluvil pravdu (vyjádřil negativní reakci), jen proto, žeš chtěl zachovat mír? Co tě to stálo?
- D. Jakým způsobem jsi ve snaze rozptýlit vlastní hněv nebo hněv druhých zrazoval sám sebe a popíral sám sebe? Co tě to doopravdy stálo?*
- E. Pokud bys upustil od této identity jemnosti, mírnosti, rozumnosti nebo přijatelnosti, co bys skutečně cítil? Kým bys doopravdy byl?
- F. Co by se stalo, kdyby ses přestal naplno kontrolovat a při konfrontaci cítil hněv?
- G. Co by to o tobě vypovídalo, kdybys skutečně vyjádřil hněv, který cítíš k blízkým a milovaným osobám? Kdo bys byl?