

**CÓRKA I OJCIEC.**  
**TAJEMNICA ZRANIONEGO SERCA**  
**Część pierwsza**



farma | serca

**Możesz zapytać, po co wracać do przeszłości, skoro jestem już dorosła?**

**Odpowiedź jest prosta. Aby wziąć z niej to, co było dobre. Zostawić to, co nas raniło. I zacząć na swoich warunkach budować dorosłe życie. Świadomie.**

**Chodzi właśnie o świadomość. Dlaczego tak, a nie inaczej reagujemy na określone sytuacje. Z jakiego powodu tak trudno nam doświadczyć bliskości z drugim człowiekiem, choć tak bardzo tego pragniemy.**

**Większość z nas wychodzi z domów nieukształtowana do tworzenia zdrowych relacji - kochania siebie samego i drugiej osoby. Dlatego w naszych małżeństwach obwiniamy siebie nawzajem, oskarżamy, osądzamy, pragniemy zmiany drugiej osoby. Trudno przyjąć siebie nawzajem takimi, jakimi jesteśmy.**

**W tym ćwiczeniu zapraszamy Cię do powrotu do domu rodzinnego, gdzie przyjrzyś się na nowo twojej relacji z tatą w okresie, kiedy jeszcze byłaś dziewczynką**



## CZĘŚĆ PIERWSZA

**Wróć teraz do przeszłości, kiedy byłeś jeszcze dzieckiem. Przypomnij sobie swoją relację z twoim ojcem. Wejdź w to, przywołaj wspomnienia, historię, różne wydarzenia...**



Myśląc o tej relacji napisz, za co jesteś wdzięczna swojemu ojcu.

Co było dobre w tej relacji?

Nie filtruj. Zapisz wszystko, co teraz przychodzi do głowy.

Mogą to być zaledwie 3 sprawy, a może będzie ich więcej.



A teraz przywołaj te zachowania i te sytuacje, które były dla ciebie krzywdzące w tej relacji. Takie, które nie chciałybyś, żeby się wydarzyły.

Wypisz je wszystkie.



Czego ci zabrakło w tej relacji? Jaki największy brak, tęsknotę, niezaspokojenie, ranę w sercu odczuwasz w związku z relacją z twoim ojcem? Zapisz to. Unikaj ogólników typu "brakowało mi miłości".