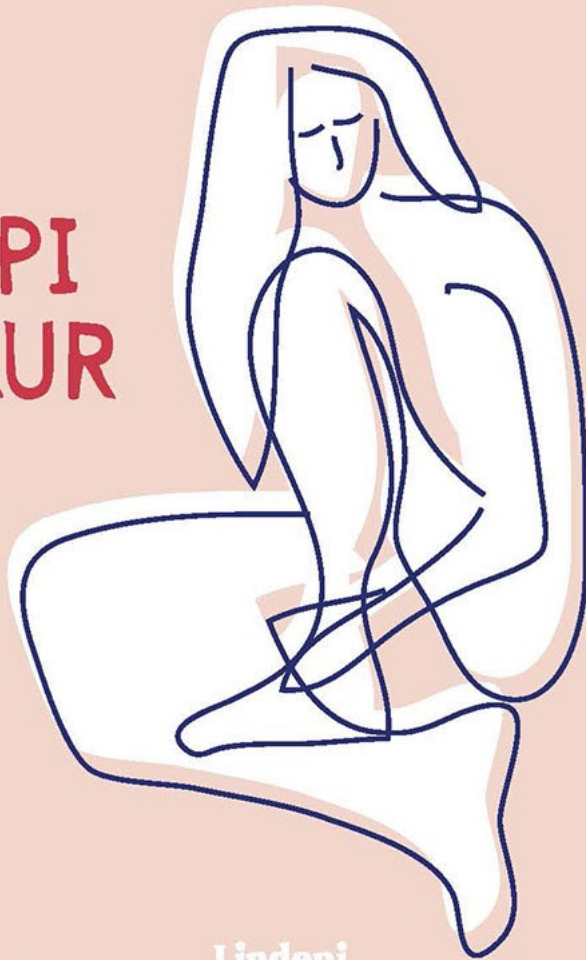


LIEČENIE SLOVAMI

RUPI
KAUR



Ljndeni

Liečenie slovami

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Rupi Kaur

Liečenie slovami – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

LIEČENIE SLOVAMI

RUPI KAUR

Z angličtiny preložila
Mirka Ábelová

Ljndeni

Rupi Kaur: *Healing Through Words*

Healing Through Words copyright © 2022 by Rupi Kaur.

All rights reserved.

Healing Through Words was first published in the United States by Andrews McMeel Publishing, a division of Andrews McMeel Universal, Kansas City, MO 64106 U.S.A.

Translation © Mirka Ábelová, 2023

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2024

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-3853-8

ISBN e-knihy 978-80-566-4349-5 (ePDF)

Liečenie slovami

Riadené cvičenia na písanie, ktoré inšpirujú tvorivosť
a pomáhajú pri uzdravení
podľa Rupi Kaur

TÁTO KNIHA PATRÍ

ÚVOD

Poézia	9
Kto môže tvoriť?	10
Komu je určená táto kniha	11
Voľné písanie	12
Ako som začala písať	13
Môj štýl	14
Zopár tipov (skôr než začnete)	16

PRVÁ KAPITOLA: zranenie	19
--------------------------------	-----------

DRUHÁ KAPITOLA: milovanie	89
----------------------------------	-----------

TRETIA KAPITOLA: rozchádzanie	153
--------------------------------------	------------

ŠTVRTÁ KAPITOLA: liečenie	237
----------------------------------	------------

ZÁVER

Lúboštný list pisateľovi/čitateľovi	315
Čo ďalej?	316
O autorke	317
Poďakovanie	318

POÉZIA

Poézia. To je jazyk ľudských pocitov. Je to vzduch a oheň a voda a pôda. Poézia je vzduch v našich pľúcach. Sú to vzdychy. Je to zajakávanie. Poézia. To je to, keď sa prvýkrát zamilujete. A zlomí vás to. Poézia je hlad. Slová, ktoré visia v priestore medzi dvoma ústami, tesne pred tým, než sa pery spoja do bozku. Vzrušenie. Poézia je, keď vám žalúdok oťažie z množstva motýľov, až vám klesne k nohám. Poézia je svetlo, s ktorým odchádzate, keď sa vyhrabete zo smútku. Sú to dlhé rozhovory pri oceáne. Poézia. To je prvý zimný sneh. Vôňa koláčikov, čo sa pečú v rúre. Poézia je sex. Opojenie. Sú to naše hádky a zmierenia. Je to cesta. Príbeh. Beh a smiech. Smiech a beh. Poézia je silou jedného človeka a ozvenou miliárd ľudí. Poézia je spôsob, ako prežiť. Naše životy sú poézia. Posledná vec, ktorú treba urobiť, je napísať to.

KTO MÔŽE TVORIŤ?

Viete, z čoho mi je vždy smutno? Keď mi niekto povie, že nie je tvorivý.

Ako sme mohli presvedčiť milióny ľudí, že kreativita je čosi, čo je dostupné len pár vyvoleným, keď pravda je taká, že ľudské bytosti sú tvorivé od prírody a že práve predstavivosť nám pomohla prežiť státisíce rokov? Naša schopnosť spájať sa, premýšľať a riešiť problémy je našou kolektívnou tvorivosťou v pohybe. Keď sme boli deti, všetci sme si čmárali, kreslili a písali čosi do zošitov.

V útlom veku sme nevnímali „kreativitu“ ako nejakú zručnosť, ale ako čosi úplne prirodzené, čo sme robili spolu s kopou ďalších vecí. Táto naivita a bezstarostnosť nám dovolili slobodne tvoriť a zároveň riskovať. Hrali sme sa a skúmali všetko iba preto, lebo sme sa chceli hrať a skúmať. Práve vtedy. Bavilo nás to.

No ako sme rástli, zrazu sme kreslili čoraz menej. Keď sme začali chodiť do školy, na naše zápisníky začal sadať prach. Na strednej už väčšina z nás na písanie a kreslenie úplne zanevrela. Veď prečo by to malo byť inak? Povinnosti každým rokom pribúdali. Mali sme čo robiť, aby sme zvládli všetky náročné školské rozvrhy a mimoškolské aktivity, až nám zrazu nezostalo veľa energie na iné činnosti.

Niet sa čo diviť, že ako dospelí reagujeme na skúšanie nových vecí slovami: „Nemôžem. Chýba mi fantázia.“ Často je to iný spôsob, ako povedať: „Mám strach to skúsiť, určite nebudem dobrý, a ak nebudem dobrý, budem vyzeráť ako hlupák.“ Snažíme sa vyhýbať situáciám, pri ktorých by sme hneď na prvý pokus neurobili dobrý dojem.

Kde zostala sloboda? Kde zostala túžba objavovať? Všetci v sebe máme dieťa, ktoré chce, aby ho vypočuli, aby ho milovali a aby sa uzdravilo. Musíme ho len vypustiť von a dovoliť mu, aby sa hralo.

Tvorivosť sa netýka len plátna či zápisníka. Kreatívny je aj tanec. Upratovanie, písanie eseje, vymýšľanie výhovorky, prečo nemôžete prísť na Nový rok na slávnostný obed, aj to je niečo, v čom sa skrýva kus tvorivosti. Rovnako tak v usporiadaní šatníka, vo varení, v záhradkárčení či upratovaní knižnice. Všetci môžeme byť kreatívni akýmkoľvek spôsobom, ktorý sa nám páči.

KOMU JE URČENÁ TÁTO KNIHA?

Liečenie slovami je pre každého, kto chce viac cítiť spojenie so sebou samým. Je to zbierka riadených cvičení, ktoré vám pomôžu preskúmať svoju traumu, zlomené srdce či lásku a dospieť k uzdraveniu, aby ste prenikli do svojho vnútorného sveta. Cvičenia vám budú klásť aj otázky na telo, ktoré vám možno nebudú vždy príjemné. Na ich dokončenie nepotrebujete mať žiadne skúsenosti s písaním.

VOĽNÉ PÍSANIE

„Píšem, lebo neviem, čo si myslím, pokiaľ si neprečítam, čo hovorím.“

Flannery O'Connor

Písaniu som sa začala venovať, keď som prežívala ťažké životné obdobie. Nastavila som si časovač, položila pero na papier a napísala prvú vec, ktorá mi napadla. Vylievala som si srdce do zápisníka a to mi čistilo hlavu. Takýto spôsob voľného písania mi pomohol naštartovať cestu k uzdraveniu.

Všetky cvičenia v tejto knihe sú cvičenia na takéto písanie. Voľné písanie, často označované ako „písanie prúdom vedomia“, znamená hlboko sa započúvať do vlastných myšlienok a preniesť ich okamžite na papier. Vôbec sa nezamýšľajte nad spôsobom, ako ich zapíšete. Jediným pravidlom je, aby ste písali bez zábran. Nič z toho, čo ste takto voľne napísali do zápisníka, nevyhadzujte ani neškrtajte. Vôbec nepremýšľajte nad tým, čo píšete. Jednoducho píšete, kým nebudete mať pocit, že ste vyjadrili všetko.

AKO SOM ZAČALA PÍSAŤ

Na cestu k poézii som sa vydala už na strednej škole. Začala som vystupovať na miestnych čítačkách, kde sa mohol pred mikrofón postaviť každý, kto si trúfol.

Stáť na pódiu s mikrofónom v ruke bolo úplne magické. Prvý raz v živote som cítila, že žijem a prvý raz v živote som mala pocit, že som hodná toho, aby ma niekto počúval. Písala som básne, ktoré mali 4 až 5 minút, a prednášala som ich v pivniciach, komunitných centrách a vlastne kdekoľvek, kam ma pozvali.

Vždy hovorím, že mi trvalo dvadsaťjeden rokov, kým som napísala svoju prvú knihu *mlieko a med*. Moja prvá kniha, ktorá takto vznikla, je ich odrazom. Je akýmsi súhrnom všetkých rokov, ktoré človek dovtedy prežil. *mlieko a med* nebolo len niečo, čo som napísala, bolo to čosi, čo sa mi *prihodilo*. Zážitok mojich zmyslov. To, ako som ju písala, zostáva dodnes jedným z najväčších katarzných zážitkov môjho života. Niekedy zavriem oči a v mysli sa do tých rokov vraciam. Späť do roku 2010. 2011. 2012. 2013. 2014. Ako som sa bála prijímať. Dávať. Cítiť. Ako som sa zdôverila. Ako surovo. Ako som krvácala. Ako som sa prvý raz postavila zoči-voči zneužitiu, ktoré zažilo moje telo. Vrhla som sa do toho so sebedomím, ktoré desilo mužov naokolo. Nepáčilo sa im, ako som verejnosti otvorene hovorila o sexuálnom zneužívaní. Aj tak som v tom pokračovala, lebo som necítila povinnosť pomáhať mužom, aby sa cítili príjemne. Bola som tu pre čosi viac. Našťastie som mala okolo seba skupinu silných žien, ktoré mi pomohli, keď mi bolo najhoršie. Bez nich by som tu nebola. Dali mi priestor na písanie a miesto, kde sa oň môžem podeliť.

MÔJ ŠTÝL

Myslím, že píšem dva druhy poézie. Prvým je **performatívna poézia**, čo je poézia, ktorá oživa na javisku. Zvyčajne je dlhšia a píšem ju so zámerom, že ju budem recitovať na pódiu. Performatívna poézia utkáva príbeh a vťahuje poslucháča do nového vesmíru. Pre mňa je písanie performatívnej poézie ako skladanie hudby. A recitovanie na javisku znamená hrať túto hudbu naživo.

Každá báseň zo mňa vychádza v nárazoch a slabikách, s vlastnou jedinečnou melódiou a rytmom. Je to možno preto, lebo som vyrastala na pandžábskej poézii a v pandžábskej kultúre sa poézia šíri ústnou tradíciou. Jedna z mojich najkrajších spomienok z obdobia dospievania sa viaže na ženy v našej komunite, ktoré vytvorili kruh a tancovali *giddhu* (oblúbený ženský ľudový tanec v Pandžábe). Počas *giddhy* spievali *boliyan* (dvojveršové básničky). Spoločné tancovanie *giddhy* bolo jednou z mála príležitostí, keď ženy mohli byť s inými ženami bez prítomnosti mužov. Rozpustili si vlasy, tancovali, smiali sa a radovali. Striedali sa a bez zábran predvádzali tie najvtipnejšie verše, aké som kedy počula, robili si žarty zo svojich panovačných svokier, rozprávali sa o susedoch, súrodencoch aj o sebe. Spievali dvojveršia plné sexuálnych narážok, pri ktorých sa človek od smiechu váľal po zemi. V tomto bezpečnom priestore bolo všetko dovolené. Ženy si tu mohli dovoliť „vypustiť paru“ a potom sa opäť vracali do svojich často ťažkých životov.

Poéziu som vždy vnímala tak, že sa píše preto, aby sa prednášala. Vždy bola pre mňa čímisi liečivým a čímisi, čo je pre danú komunitu zrozumiteľné.

Druhým typom poézie, ktorú píšem, je to, čo nazývam „**papierová poézia**“. Je to poézia, ktorá najviac žije, keď je napísaná na papieri. Som presvedčená, že tento druh poézie, keď si verše človek číta sám pre seba, je najsilnejší. Vizúálne stvárnenie básne na stránke zohráva veľkú úlohu v tom, ako ju čitateľ bude precitovať. Každá jej súčasť má istý zámer. To, či sa použije, alebo nepoužije interpunkcia, má básni dodať určitý rytmus. Zlomy riadkov sú tiež zámerom. Mám rada zlomy na miestach, kde má melódia akoby zostať vo vzduchu. Neraz ukončím riadok tam, kde chcem zdôrazniť nejaké slovo.

Hoci „papierová poézia“ môže byť rôzne dlhá a písaná rôznymi štýlmi, rada experimentujem s výstižnejšími a kratšími textami. Snažím sa používať slová, ktoré zapadnú do čitateľovho srdca ako pod vplyvom gravitácie.

Keď máte zlomené srdce alebo prežívate nejakú traumatizujúcu udalosť, realita sa neodhaľuje pomaly, ale prebodne vás ako strela, rýchlo a drsne. Chcem, aby moja „papierová poézia“ zapôsobila rovnako, a preto je priama. Mojim zámerom

je, aby zapôsobila drsne a rýchlo, ako tá metaforická guľka. Každé slovo, ktoré použijem, hrá dôležitú úlohu. Ak sa dá nejaké slovo počas editovania textu odstrániť, lebo neslúži svojmu účelu, dám ho preč. Nepotrebujem žiadne vatové slová.

Hovorím to preto, aby ste pochopili, ako a prečo píšem. Nemusíte písať rovnakým spôsobom. Hlavné je, aby ste pri písaní mali pocit, že žijete a že vás je vidieť. V tejto knihe budeme experimentovať s kratšími aj dlhšími útvarmi.

ZOPÁR TIPOV (SKÔR NEŽ ZAČNETE)

1. Všetky cvičenia v tejto knihe sú cvičenia na voľné písanie. To znamená, že si zapíšete prvú myšlienku, ktorá vám napadne – nebudete ju upravovať, škrtáť ani cenzurovať. Je úplne jedno, či to, čo napíšete, dáva zmysel. Záleží len na tom, aby ste sa vzdali sebakontroly a nechali svoje podvedomie, aby prevzalo vedenie.
2. Cvičenia sú rozdelené do kapitol. V ideálnom prípade by ste mali prejsť celou knihou od začiatku do konca, ale nemusíte. Pokojne sa venujte jednotlivým cvičeniam tak, ako vám to vyhovuje.
3. Pri mnohých cvičeniach uvádzam vlastné podnety, ktoré majú stimulovať vašu tvorivosť. Podnetom môže byť otázka, na ktorú chcem, aby ste odpovedali, alebo slovo či slovné spojenie, ktoré vám pomôže začať váš text.
4. Pri niektorých cvičeniach vás požiadam, aby ste zavreli oči a skôr ako začnete písať, zhlboka dýchali. Nevynechávajte prácu s dychom. Dýchajte! Pomôže vám to uvoľniť sa, čo naštartuje vašu tvorivosť.
5. Nemusíte byť spisovatelia ani básnici, aby ste si tieto cvičenia naplno užili. Stačí, keď budete jednoducho písať – to je všetko.
6. Aby boli pokyny jasné, budem vaše výtvary označovať ako „básne“, „diela“ alebo „texty“. Sú to len označenia a môžu znamenať, čo len chcete.
7. Poézia je omnoho viac ako to, čo vás učili na strednej škole. Som presvedčená, že každý z vás môže napísať báseň. Vaše básne sa nemusia rýmovať ani byť akousi zbierkou veršov. Keď chcem, aby ste napísali báseň, znamená to, že chcem, aby ste boli zraniteľní a vyjadrili až surové emócie. Výsledok v tomto zápisníku môže pozostávať z desiatich alebo aj zo sto slov. Pokojne môžete písať v strofách či odsekoch. Môžete použiť rým alebo aj nie. Jediným pravidlom pri písaní básne v tomto zápisníku je, aby ste písali slobodne.

8. Ak vo vás niektoré z cvičení spúšťa veľmi nepríjemné pocity, vynechajte ho. Nemá cenu ho robiť. Navyše sa k nemu vždy môžete vrátiť aj neskôr.
9. Pri niektorých cvičeniach odporúčam, aby ste si nastavili časovač. Mal by vás viesť a pomáhať vám. Nedajte sa ním však obmedzovať. Nič sa nestane, ak čas pretiahnete alebo nedodržíte.
10. Ak na dokončenie cvičení potrebujete viac miesta, pokojne ich dopíšte vo vlastnom zápisníku.
11. Prvá kapitola „zranenie“ je o traume. Je emocionálne najnáročnejšia zo všetkých štyroch kapitol. Keď ňou budete prechádzať, robte si prestávky. Možno zistíte, že aj 15-minútové cvičenie vás vyčerpá. Je to úplne normálne. Rozprávanie o traume nám odoberá veľa energie, takže nebuďte na seba prísni. Zvoľte si tempo, ktoré sa vám zdá bezpečné a zdravé.
12. Neberte tieto cvičenia ako nejakú prácu – mali by byť pre vás skôr možnosťou vydýchnuť si. Dajte sa unášať a nechajte svoje slová plynúť.

PRVÁ KAPITOLA
ZRANENIE

K písaniu ma pôvodne priviedla skúsenosť so sexuálnym a fyzickým zneužívaním. Toto násilie ma zasiahlo tak hlboko, až ma na čas umlčalo. Mala som pocit, akoby som stratila hlas a schopnosť povedať niekomu o tom, čo som bežne označovala za „zlé veci“.

Keď som mala osemnásť rokov, začala som v škole navštevovať novú terapeutku. Na našom prvom sedení ma zoznámila so slovom „trauma“. To slovo ma zasiahlo ako nôž. *Trauma*. Ním terapeutka označovala moje „zlé veci“. Pamätám si, ako som sedela na tvrdom koženom gauči, mlčala a netušila, čo povedať, pretože normálni ľudia ako ja predsa traumy nezažívajú. „Trauma“ znelo ako slovo, ktoré sa používa, keď opisujeme život ohrozujúce dopravné nehody alebo hrôzy, ktoré zažívajú vojaci v čase vojny.

Na druhom sedení mi povedala, že možno prežívam posttraumatickú stresovú poruchu (PTSP). Pamätám si, ako veľmi som sa snažila neprevrátiť v tej chvíli oči a nechať najavo, čo si o tom myslím. Na konci sedenia som odišla a už som sa nikdy nevrátila. Po rokoch som si však uvedomila, že terapeutka nepreháňala. Sexuálne zneužívanie, domáce násilie, psychické a fyzické týranie sú skutočne traumou a osoby, ktoré ich prežili, spadajú do skupiny tých, u ktorých sa môže vyskytnúť posttraumatická stresová porucha. Myslím, že keď ako dieťa zažijete niečo také traumatizujúce a navyše sa to deje často, paradoxne sa to vo vás znormalizuje. Váš referenčný rámec pre to, čo je „normálne“, zostane od detstva skreslený. S touto novou informáciou som pochopila, že ak sa chcem uzdraviť, musím podniknúť určité kroky. Písanie sa celkom rýchlo stalo súčasťou mojej cesty smerom k uzdraveniu. Ťažko sa mi otvorene hovorilo o tom, čo som prežila. A tak som sa uchýlila k denníku, lebo písanie mi pripadalo bezpečné. Keď som zrazu začala nachádzať slová na to, čo sa mi stalo, začala som sa cítiť slobodná. Takto som zasiala semienko svojej prvej knihy *mlieko a med*.

Cvičenia v tejto kapitole sa zaoberajú rôznymi témami týkajúcimi sa traumy. Prechádzajte ich vlastným tempom. Vaša bezpečnosť a pocit pohody sú na prvom mieste. Ak máte pocit, že netrpíte žiadnou traumou, ktorú by ste chceli preskúmať, je to v poriadku. Nemusíte pociťovať traumy, aby ste sa dokázali ponoriť do hĺbky. Aj tak v sebe máte bohatstvo a nekonečno. Trauma totiž nie je niečím, čo nás definuje. Nie je niečím, čo nás robí zaujímavými. Tým je náš *hlas* a spôsob, *ako ho používame*. Ak nájdete cvičenia, v ktorých sa treba zamyslieť nad určitou skúsenosťou a vy ste ju nezažili, jednoducho sa sústreďte na čosi iné. Nezáleží na stupni, všetci máme bolestné skúsenosti a všetky stoja za to, aby sme ich preskúmali. Dovoľte umelcovi vo vás, aby sa prejavil a ukázal, čo vie. Ak máte potrebu upraviť si niektoré cvičenia tak, aby vám vyhovovali, urobte to. Dúfam, že to, čo v tejto kapitole napíšete, vám odhalí, aký silný bojovník sa vo vás skrýva.

CVIČENIE 1

AKO VYZERÁ TRAUMA

1. Zatvorte oči a 10-krát sa zhlboka nadýchnite. Pekne pomaly.

Po desiatom výdychu chvíľku premýšľajte nad slovom „trauma“.

Potom do priestoru nižšie nakreslite, ako podľa vás vyzerá trauma. Keď ste mali zatvorené oči a rozmýšľali ste nad týmto slovom, čo ste videli?

2. Zapozerajte sa na svoju kresbu a zapíšte si niekoľko slov alebo jednoduchých viet, ktoré vám napadnú, keď ste sa na ňu pozerali:

3. Náhodne si vyberte 4 slová alebo vety, ktoré ste si poznačili, a uveďte ich sem:

1.


2.

3.

4.

Teraz si v chronologickom poradí zapíšte 4 odseky alebo strofy s použitím štyroch slov alebo viet, ktoré ste si vybrali. Každý odsek alebo strofa musí obsahovať slovo alebo vetu z uvedeného zoznamu v takom poradí, ako ste ich očíslovali.

USMERNENIA

-  **Nastavte si časovač na 10 minút.** Sledujte si čas, na napísanie každého odseku či strofy budete mať 2 – 3 minúty. Nie je dôležité, či čas prekročíte alebo skončíte skôr. Časovač máte na to, aby vám pomohol.
- » Váš prvý odsek či strofa musí obsahovať prvé vybrané slovo alebo vetu.
 - » Váš druhý odsek či strofa musí obsahovať druhé vybrané slovo alebo vetu.
 - » Váš tretí odsek či strofa musí obsahovať tretie vybrané slovo alebo vetu.
 - » Váš štvrtý odsek či strofa musí obsahovať štvrté vybrané slovo alebo vetu.
 - » Na konci cvičenia by ste vo svojom diele mali mať všetky 4 slová alebo vety.
 - » Príslušné slovo alebo vetu možno použiť iba raz.
 - » Nezabúdajte, že ide o cvičenie na voľné písanie, takže neriešate, či to, čo ste napísali, dáva zmysel alebo nie, choďte tam, kam vás myšlienky zavedú.
 - » Vaše dielo sa začne výrazom „*Trhlina v...*“. Tieto úvodné slová, čiže podnety, majú pomôcť naštartovať vašu tvorivosť. Doplňte toto spojenie a pokračujte v písaní.

 **Nastavte si časovač a začnite voľne písať:**

Trhlina v ...

CVIČENIE 2

ČO V SEBE SKRÝVATE

 **Nastavte si časovač na 10 minút.** Prečítajte si začiatok vety a voľne si zapíšte svoje myšlienky:

Najviac sa bojím, že sa o mne ľudia dozvedia...

CVIČENIE 3

PÍSANIE LISTU

Cvičenie, ktoré robím často, najmä keď cítim, že mám autorský blok, je písanie listov. Keď sa človek oprie o niečo také osobné a známe, ako je písanie listu, odbremeni ho to od povinnosti rozmýšľať, o čom má písať vtedy, keď sa cíti ako zaseknutý. Namiesto toho sa tvorivá pozornosť zameria na to, čo už dávno pozná a človeka to upokojí.

Listy píšem aj konkrétnym pocitom, ktoré som prežila. Napísala som napríklad veľa listov „svojmu strachu“. Namiesto toho, aby som strach potlačila, viedla som s ním rozhovor a čelila som mu.

Písaniu takýchto listov zvyčajne venujem 15 až 30 minút.

Nižšie je zoznam 7 podnetov, ako takýto list napísať. Pre nasledujúce cvičenie si vyberte jeden z nich a vpište list do určeného priestoru. (Hoci je v tomto zápisníku miesto len na jeden list, ostatné si môžete zapísať neskôr do vlastného zápisníka. Rovnako rada sa vraciam k témam, ktoré som použila už v minulosti. Pomáha mi to obzrieť sa späť, porovnať výsledky a zistiť, či sa niečo zmenilo, alebo som na tom stále rovnako.)



Nastavte si časovač na 15 minút. Potom si vyberte jednu z nasledujúcich tém a začnite voľne písať:

- » Napíšte list osobe, ktorá vám ublížila.
- » Napíšte list svojmu otcovi z pohľadu svojho 7-ročného ja.
- » Napíšte list svojmu 9-ročnému ja z pohľadu svojho 80-ročného ja.
- » Napíšte list traumatickej spomienke alebo momentu.
- » Napíšte list „pochybnostiam o sebe“.
- » Napíšte list tej časti svojho tela, ktorá vás ešte vždy bolí.
- » Napíšte list svojej mame, keď bola s vami tehotná, z pohľadu svojho nenarodeného ja.

