

## ✧ NEMATOMO VAIKO FRAGMENTO KLAUSIMYNAS

– kvietimas būti matomu –

---

### ✧ PAGRINDINĖ VIBRACIJA:

„Niekas nemato mano buvimo.“

„Mano poreikiai nesvarbūs.“

„Jei kalbėsiu – vis tiek niekas neišgirs.“

---

### ✧ KLAUSIMAI SAUGUSIAM AŠ

#### Santykiai ir komunikacija

1. Ar dažnai **jaučiuosi ignoruojamas**, net kai kalbu arba darau tai, ką kiti prašo?
2. Ar man sunku **įsiterpti į pokalbį**, pareikšti nuomonę ar pasidalinti jausmu?
3. Ar dažnai jaučiu, kad **nėra vietos man būti tikru – turiu adaptuotis?**
4. Ar manyje yra įsitikinimas: „**Būti nematomam – saugiau**“?

#### Asmeninės ribos ir poreikiai

5. Ar sunku man aiškiai **įvardyti, ko noriu**, net pačiam sau?
6. Ar dažnai **patenkinu kitų poreikius**, bet pamirštu savo?
7. Ar vaikystėje man buvo sakoma (tiesiogiai ar netiesiogiai), kad „**neverk, neverta dėmesio**“, „**esi per jautrus**“?

#### Profesinė ir kūrybinė raiška

8. Ar jaučiu, kad **mano darbas, kūryba ar buvimas nėra įvertinami?**
9. Ar bijau **parodyti save viešai**, nes man atrodo, kad tai – kvaila, nevertinga, nereikalinga?
10. Ar nesitikiu, kad kiti **norės mokėti už mano paslaugas, laiką ar indėlį?**

#### Vidinė būseną

11. Ar dažnai jaučiu **buitinį susitraukimą – darau, gyvenu, bet be gyvybės?**
  12. Ar giliai viduje kyla jausmas: „**niekada nebuvo matomas toks, koks esu**“?
- 

### ✧ APIBENDRINIMAS

Jei bent **5 ar daugiau klausimų** rezonuoja, tai rodo, kad Nematomo vaiko fragmentas tebėra **aktyvus**.

Jis gali būti kaip tylus šešėlis – bet būtent jis **uždengia matomumą, savivertę, gausos mainų atvirumą**.