

Když budu takto intenzivně řešit své problémy, tak to způsobí, že už žádné nebudou přicházet?

Toto nejde rozhodně říct, ani to není důvodem práce na sobě, aby se už žádné problémy nevyskytly. Problémy se vždy nějaké mohou objevovat a při jejich řešení se můžeme rozvíjet, učit, posilovat, hledat nové cesty. Rozdíl je ve dvou věcech:

1. Na problémy, které přijdou budeme umět zcela jinak reagovat, řešit je v klidu a s jasnou hlavou, nebudeme muset vytěšňovat emoce, ale použít je ve svůj prospěch, můžeme problémům předcházet preventivně, dříve zaregistrujeme nebezpečí a dříve zareagujeme, takže předcházíme větší bolesti, můžeme se stávat tvůrci nových řešení místo postoje oběti

2. Protože jsou odstraňovány retraumatizační strategie a řešeny příčiny problémů, tak reálně bude skutečných problémů ubývat a budou zůstat jen takové, které si vytváříme pro svůj rozvoj