



Když tě rodina (NE)RESPEKTUJE

Jak rozpoznat příčiny, pochopit dopady a zase najít cestu k rovnováze

Vyber si intuitivně 1 barvu... ŽLUTÁ – ORANŽOVÁ – ČERVENÁ – ZELENÁ

Zapiš si svůj osobní ZÁMĚR

- Proč jsem přišla na tento webinář – co mě zavolalo?
- Co bych si chtěla odnést? Čeho bych chtěla dosáhnout?

#1 Kde proudí respekt

1.1 Použij matematická znaménka = > < k vyjádření vzájemného vztahu.

1.2 Vytvoř si MAPU VZTAHŮ s využitím symbolů výše s různými členy rodiny podle toho, jak to cítíš teď – intuitivně, bez analýzy.

JÁ a (matka, otec, babička, dědeček, sourozenci, děti, partner/ka, sama k sobě...)

1.3 Prohlédni si zakreslené symboly a zvědom si:

- Které mé vztahy jsou v rovnováze („=“)
- Kde je přetlak – kde dávám víc než dostávám („<“)
- Kde je nerovnováha – kde беру víc nebo ovládám („>“)

Od koho cítím největší nerespekt?

Máma – Táta – Babička – Děda – Sestra – Bratr – Teta – Strýc – Sestřenice – Bratranec – Partner – Děti – Vnučata – Tchyně – Tchán – Snacha – Zeť

#2 Jak (ne)cítím sílu svého rodu

2.1 Představ si a prociť > (moje cesta) – (já) – (síla rodu)

2.2 Odpověz si na otázky:

- Co cítím za sebou? (např. oporu, tlak, prázdno, očekávání...)
- Co vnímám před sebou? (např. svobodu, zmatek, uzavřenou cestu, potenciál...)
- Co mi brání jít vpřed lehčeji?
- Co bych potřebovala, abych mohla najít rovnováhu?

Jaké je mé osobní rozhodnutí

- Co jsem se o sobě dozvěděla? Co mě nejvíce překvapilo nebo zaskočilo?
- Jaký první krok mohu udělat, abych posílila rovnováhu ve svém systému?