



Jana Švestková
Praktická Aikido

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

Rodinné vztahy jsou jako energetický systém. Někde proudí energie volně, jinde je zadržena. Toto cvičení ti pomůže **podívat se, kde stojíš ty** – a kde můžeš začít tvořit rovnováhu skrze respekt.

1.1 Použij tato matematická znaménka k vyjádření vzájemného vztahu

symbol	význam
=	Respekt je vzájemný, vyrovnaný
<	Oni mají navrch, ty ustupuješ (cítíš tlak, podřízenost)
>	Ty máš navrch, držíš kontrolu, možná nerespektuješ jejich hranice

1.2 Vytvoř si MAPU VZTAHŮ

S využitím symbolů výše **vyjádři vzájemný vztah** s různými členy rodiny podle toho, **jak to cítíš teď** – intuitivně, bez analýzy.

JÁ	symbol	osoba	Poznámka – co cítím / co si uvědomuju
		matka	
		otec	
		babička	
		dědeček	
		sourozenci	
		děti	
		partner/ka	
		sama k sobě	

Tip: Můžeš si mapu vztahů vytvořit i na další osoby, které jsou součástí tvé „rodové mapy“ – třeba tety, nevlastní rodiče nebo kohokoli, kdo měl vliv.

1.3 Prohlédni si zakreslené symboly a zvědom si:

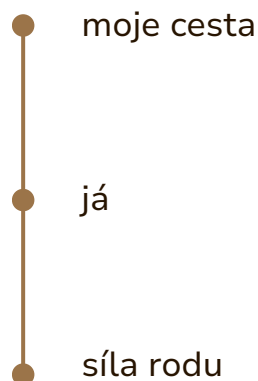
- Které mé vztahy jsou v rovnováze („=“)
- Kde je přetlak – kde dávám víc než dostávám („<“)
- Kde je nerovnováha – kde беру víc nebo ovládám („>“)

Od koho cítím největší nerespekt?

A word cloud of Czech family terms arranged in a circular pattern. The words are: Máma, Táta, Bratranec, Babička, Vnoučata, Sestra, Snacha, Teta, Zeť, Tchán, Tchyně, Sestřenice, Děda, Děti, Bratr, Strýc, Partner, and Bratránec.

#2 Jak (ne)cítím sílu svého rodu

2.1 Zavři oči a představ si:



2.2 Odpověz si na tyto 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?

Vztahy se mění, když se měníme my:

Jaký první krok mohu udělat, abych posílila rovnováhu ve svém systému?

Rozhoduji se, že...

Myšlenka na závěr

Nemusíš nést všechno, co jsi převzala.

Nemusíš opakovat příběhy, které ti nepatří.

Můžeš být tím článkem, kde se to mění – laskavě, vědomě, v rovnováze.