



*Tady si to  
můžeš sešít.*

**posviť si  
na otcovství**



*Posviť si na cestu vpřed tím,  
že si ji promyslíš.  
Všechny odpovědi máš v sobě.  
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si pero nebo tužku,  
dobré pití a klid.  
Nespěchej. Najdi si na sebe  
alespoň 2 hodiny času.  
Neboj se přestat a dát si pauzu.  
Rozlož si přemýšlení klidně  
do více dní.*

*Piš, kresli, trhej, mačkej,  
přeskakuj, škrtej, vyhazuj.  
Žádná odpověď není špatná.*

Hledáš nějakou konkrétní odpověď?  
Nebo přicházíš s obecnější zakázkou?  
Máš-li jakákoliv očekávání, odlož si je sem,  
ať se ti při hledání neztratí z dohledu.





# Těhotenství

Jaké vzpomínky se v tvé rodině tradují kolem tvého příchodu na svět? Co to v tobě vyvolává?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Měl jsi ve svém životě chvíli, kdy ti došlo, že bys chtěl dítě? V čem byla tahle chvíle významná?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Když jsi zjistil, že je tvoje partnerka těhotná, co tě napadlo jako první?

.....

.....

.....

.....

.....

A co jako druhé?

.....

.....

.....

.....

.....

Co tě na těhotenství nebo na tvé těhotné partnerce nejvíc překvapilo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdyby bylo možné příchod vašeho dítěte na svět naplánovat, jak by vypadal ten nejlepší plán?

Grid for writing answers to the first question.

Co nejhoršího by se mohlo pro tebe stát?  
A pro tvou partnerku?

Grid for writing answers to the second question.

I kdyby to nejhorší nastalo, je možné se na to nějak připravit? O co se můžeš opřít?

Grid for writing answers to the third question.

Co tě v této životní fázi posiluje, podporuje?

Grid for writing answers to the fourth question.

A co tě naopak znejišťuje?

Grid for writing answers to the fifth question.

Kdyby ses mohl vykašlat na všechny a na všechno, jaký průběh porodu a věci kolem něj bys pro svou rodinu opravdu chtěl?

Grid of dots for writing.

Čeho se nejvíc bojíš na rodičovství?

Grid of dots for writing.

Jaké životní změny očekáváš po narození dítěte?

Grid of dots for writing.

Jak se asi promění tvoje partnerství?

Grid of dots for writing.

Jakou jednu věc, činnost, koníček si potřebuješ mermomocí zachovat i po narození dítěte?

Proč, co ti přináší, o co nechceš přijít?

Grid of dots for writing.

Za jakou podporu či pomoc od své drahé polovičky budeš rád?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Když se zamyslíš nad svým tátou, v čem ho chceš následovat?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

A co chceš naopak dělat jinak než on?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Jakým tátou bys pro své dítě chtěl být?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kdybys mohl svému dítěti předat jedinou informaci,  
jaká by to byla?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Rodičovství

Jaká byla tvoje cesta k miminku – před početím, během těhotenství či porodu?

Je tam něco, co ještě potřebuješ zahojit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co potřebuješ pustit, abys mohl jít dál?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co tě na rodičovství nejvíc překvapilo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co tě na rodičovství nejvíc trápí? Můžeš s tím něco dělat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co tě na rodičovství nejvíc sere?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co tě na rodičovství naopak nejvíc baví a naplňuje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak podle tebe vypadá úspěšný rodič?  
Odkud tahle tvoje představa pramení?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V čem bys rád navázal na výchovu svých rodičů?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V čem bys naopak nechtěl pokračovat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Za jakých okolností si za nějakou dobu budeš moct říct „zvládl jsem to“? Jaké jsou tvoje parametry „úspěchu“?

• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •

V jakých situacích se svými dětmi nejčastěji ztrácíš půdu pod nohama? Tušíš, čím by to mohlo být?

• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •

Kdyby ses mohl naučit jednu jedinou věc, dovednost, která by ti výrazně pomohla v rodičovství, co by to bylo? Proč? Co by ti přinesla?

• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •

Kdyby tě tvé děti popsaly třemi slovy – která by to byla?

• • • • •  
• • • • •  
• • \_\_\_\_\_  
• • • • •  
• • \_\_\_\_\_  
• • • • •  
• • \_\_\_\_\_  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •

Kdybys měl neomezené zdroje a možnosti, co bys pro své děti chtěl/udělal?

Grid for writing answers to the question about unlimited resources.

V čem se ve výchově můžeš spolehnout na svou drahou polovičku?

Grid for writing answers to the question about relying on a partner in education.

Co je cílem tvé výchovy?

*Chci vychovat dospělého člověka, který... /  
Moje výchova bude úspěšná, pokud naše dítě bude...*

Grid for writing answers to the question about the goal of education.

V čem jste s partnerem/partnerkou dobrý rodičovský tým?

Grid for writing answers to the question about being a good parenting team with a partner.

V čem chceš být s partnerkou/partnerem víc sladěný?  
V jakých situacích potřebuješ od své drahé polovičky víc podpory? Jak byste se na tom mohli spolu domluvit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co je podle tebe pro tvé děti nejdůležitější?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakým způsobem projevuješ dětem lásku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co by pro tebe bylo v souvislosti s tvými dětmi nejtěžší přijmout / s čím by bylo nejtěžší se vyrovnat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdybys mohl svým dětem předat jednu jedinou věc, jaká by to byla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**WOW!**  
**Hotovo?**  
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?

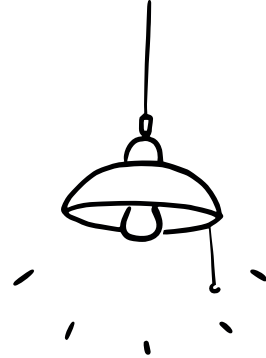
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

1. . . . .
2. . . . .
3. . . . .
4. . . . .
5. . . . .
6. . . . .
7. . . . .
8. . . . .
9. . . . .
10. . . . .

Grid area for notes.

Rozhovor sám se sebou je skvělý nástroj  
sebepoznání, ale ne vždy nám stačí.

Pořád si s něčím nevíš rady?  
Jdi si o tom popovídat s někým dalším.  
A pokud ve svém okolí nikoho takového  
nemáš, vezmi si k ruce profíka.  
Třeba terapeuta nebo kouče.



### **Jsou ti teď věci jasnější?**

Posviť na cestu i ostatním  
a zsdílej to na sítích pod  
**#posvitsi.**