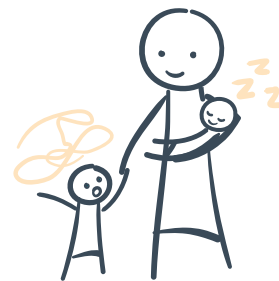


**posviť si**  
**na mateřství**

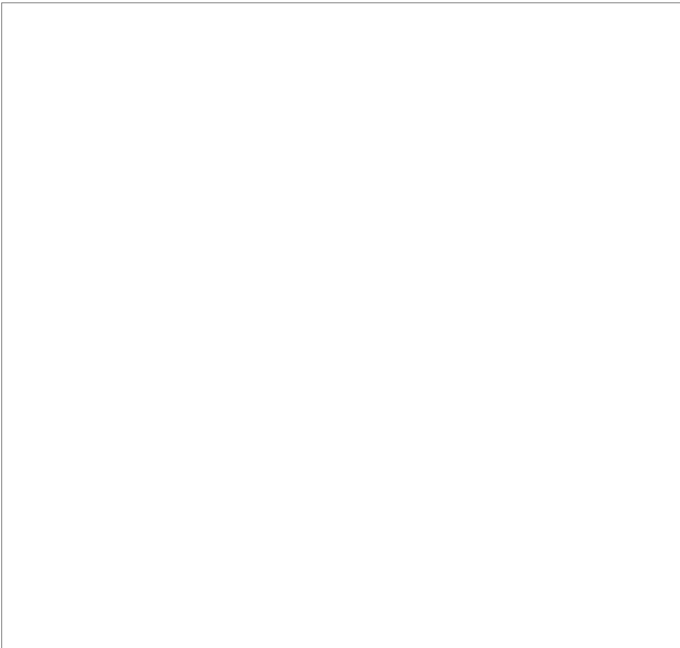


*Posviť si na cestu vpřed tím,  
že si ji promyslíš.  
Všechny odpovědi máš v sobě.  
Stačí si naslouchat.*

*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?

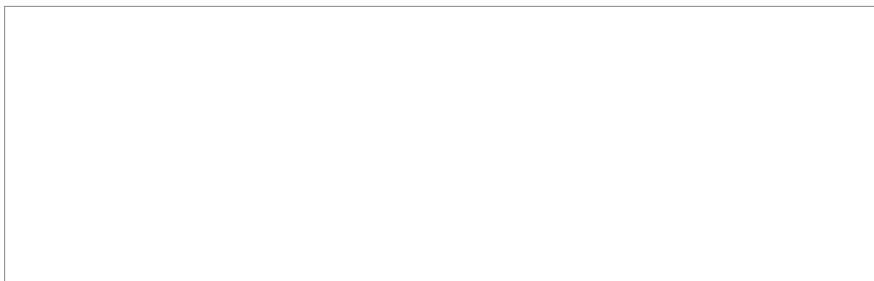
Měla jsi ve svém životě chvíli, kdy ti došlo, že bys chtěla dítě? V čem byla tahle chvíle významná?

Jaká byla tvoje cesta k otěhotnění?  
Potřebuješ z ní teď něco pustit, abys mohla jít dál?

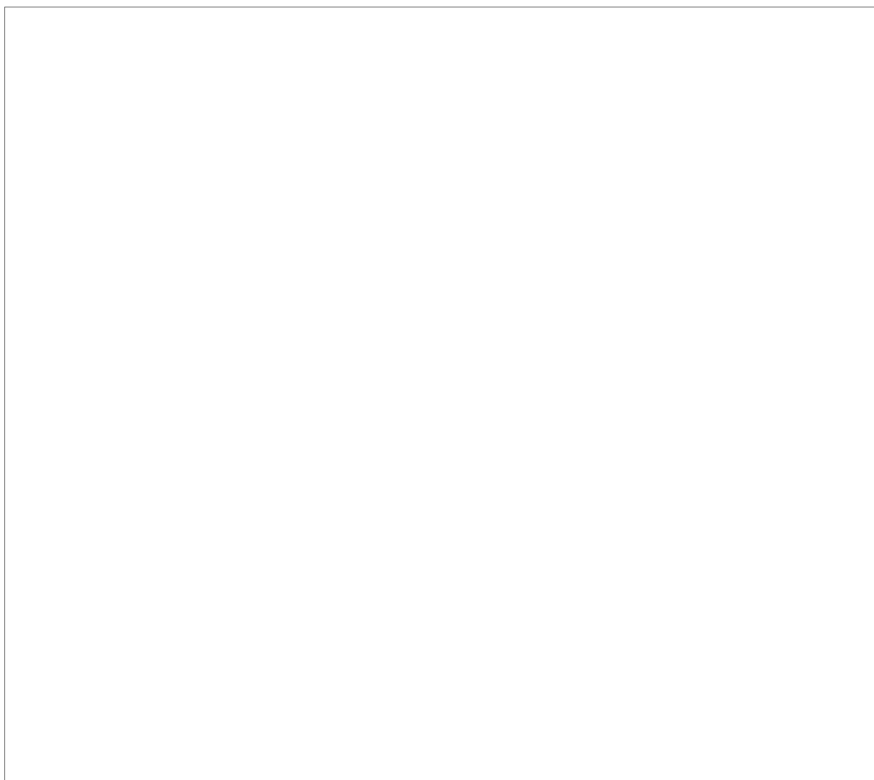
Co tě na těhotenství nejvíc překvapilo?

Čeho se v těhotenství nejvíc bojíš?

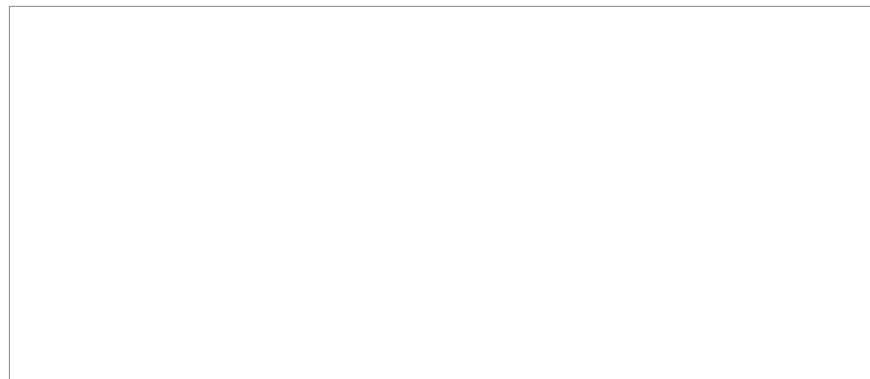
Co na těhotenství je pro tebe nejmilejší?



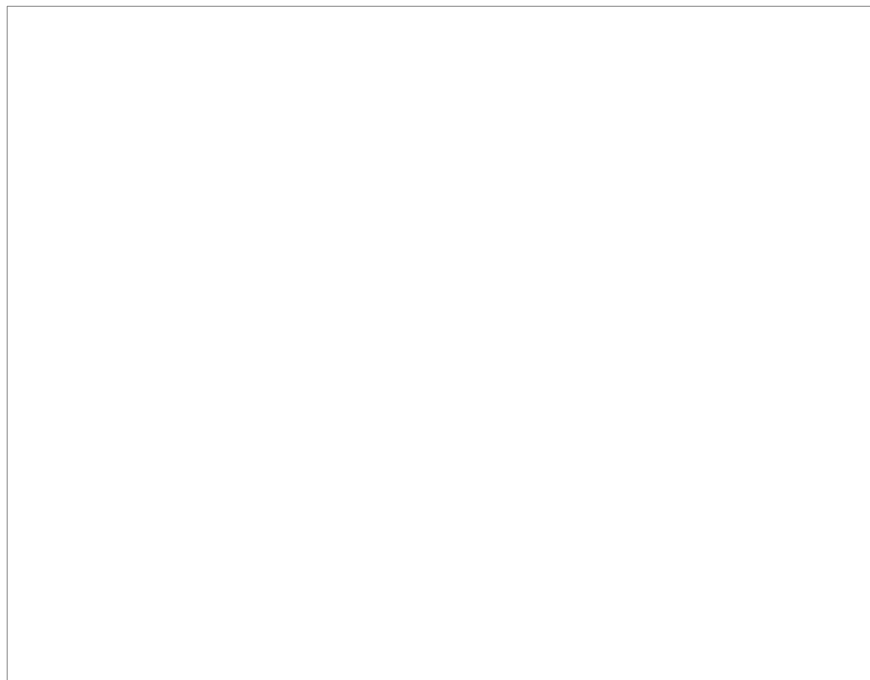
Kdyby bylo možné tvůj porod naplánovat, jak by vypadal ten nejlepší plán?



Co nejhoršího by se mohlo stát?



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



Co tě v této životní fázi posiluje, podporuje?

A co tě naopak znejišťuje?

Kdyby ses mohla vykašlat na všechny a na všechno, jaký porod bys chtěla ty sama pro sebe a pro své dítě?

Komu můžeš zavolat, kdyby ses na své cestě stát se matkou necítila dobře?

Čeho se nejvíc bojíš na rodičovství?

Jak rodičovství asi změní tvoje partnerství?

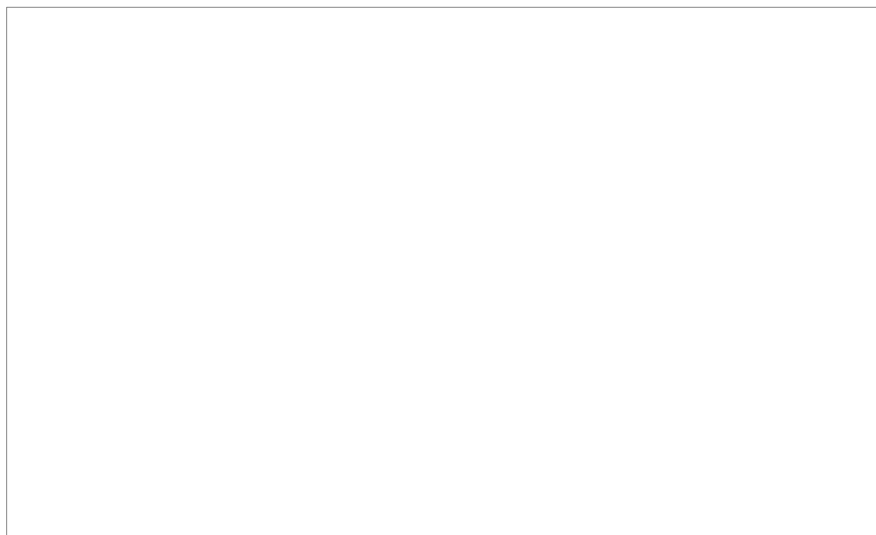
Za jakou podporu či pomoc od svého partnera/partnerky budeš ráda?

Jaké životní změny očekáváš po narození svého dítěte?

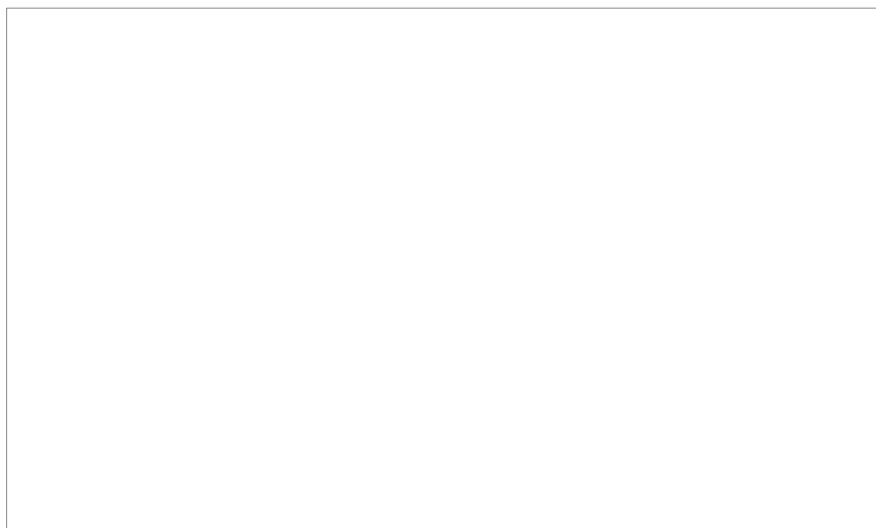
Jakou jednu věc, činnost, koníček si potřebuješ mermomocí zachovat i po narození dítěte?

Proč, co ti přináší, o co nechceš přijít?

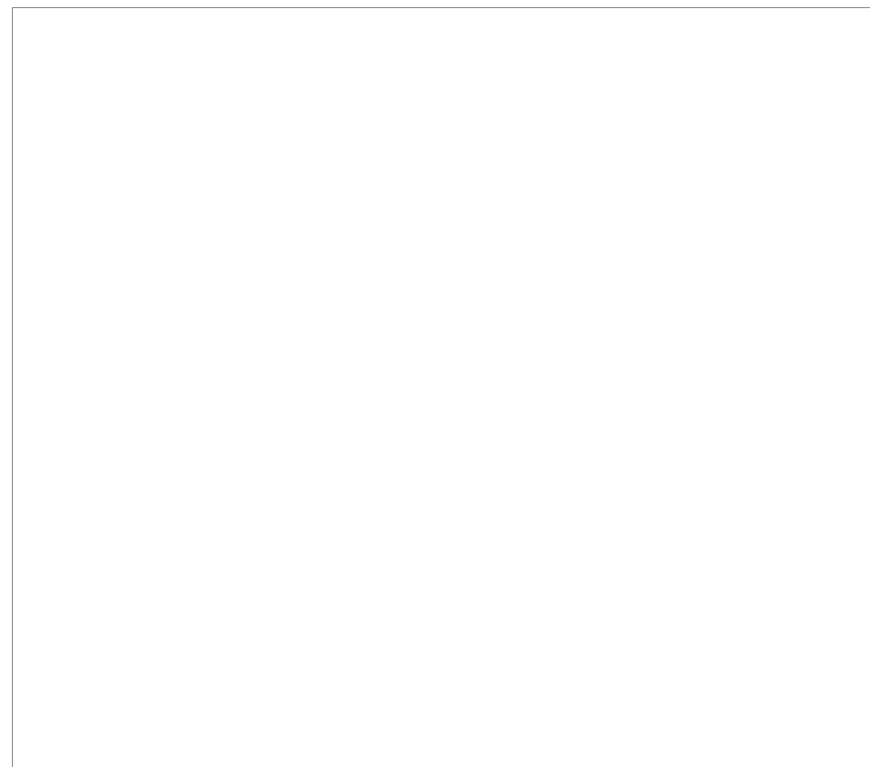
Když se zamyslíš nad svou mámou, co by sis z ní chtěla převzít do své role mámy?



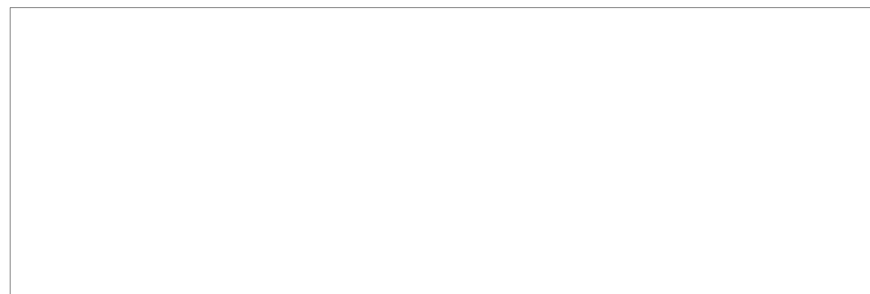
A co chceš naopak dělat jinak než ona?



Jakou mámou bys pro své dítě chtěla být?



Kdybys mohla 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 mohla 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?



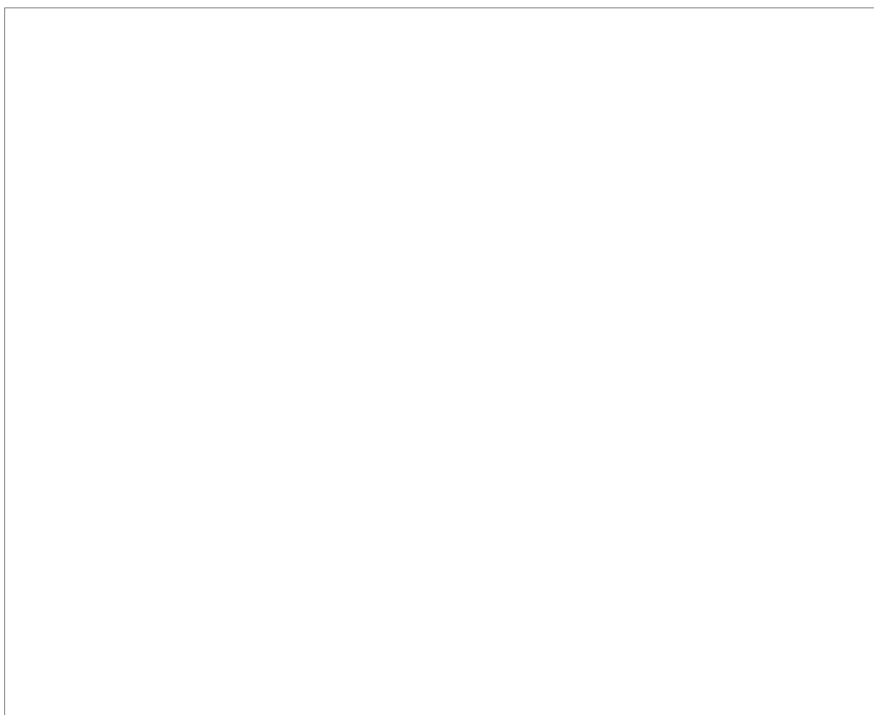
Co tě na rodičovství naopak nejvíc baví a naplňuje?

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

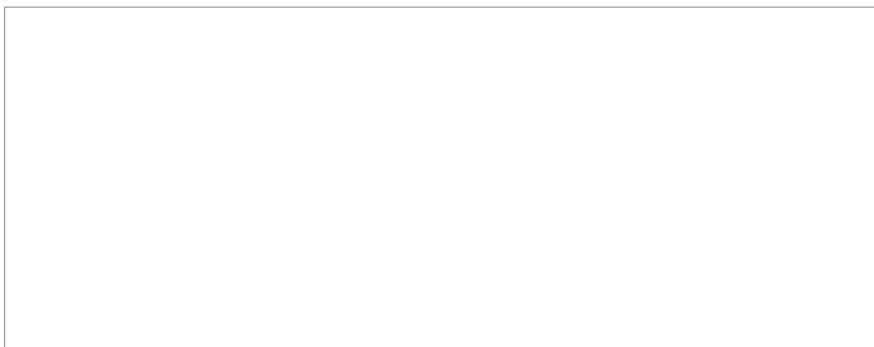
V čem bys ráda navázala na výchovu svých rodičů?

V čem bys naopak nechtěla pokračovat?

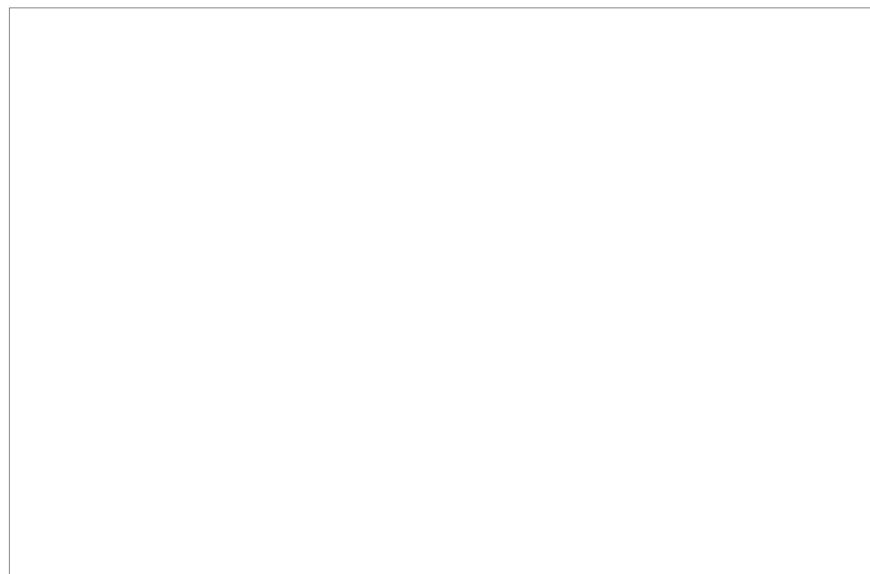
Za jakých okolností si za nějakou dobu budeš moct říct „zvládla jsem to“? Jaké jsou tvoje parametry „úspěchu“?



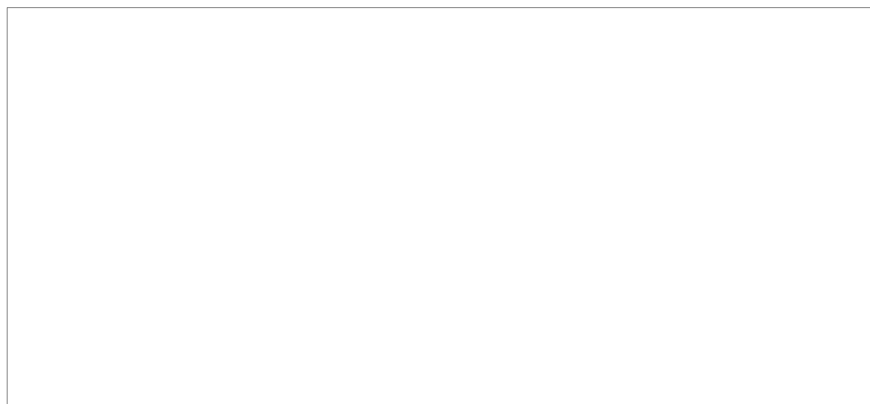
Kdyby tě tvé děti popsaly třemi slovy – co by asi řekly?



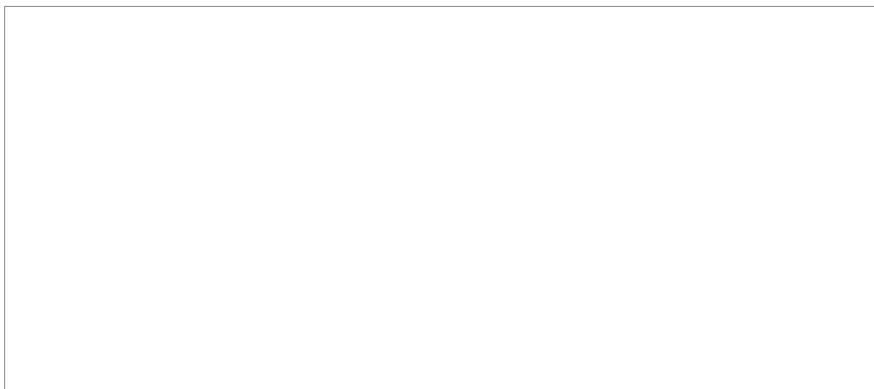
V jakých situacích se svými dětmi nejčastěji ztrácíš půdu pod nohama? Tušíš, čím by to mohlo být?



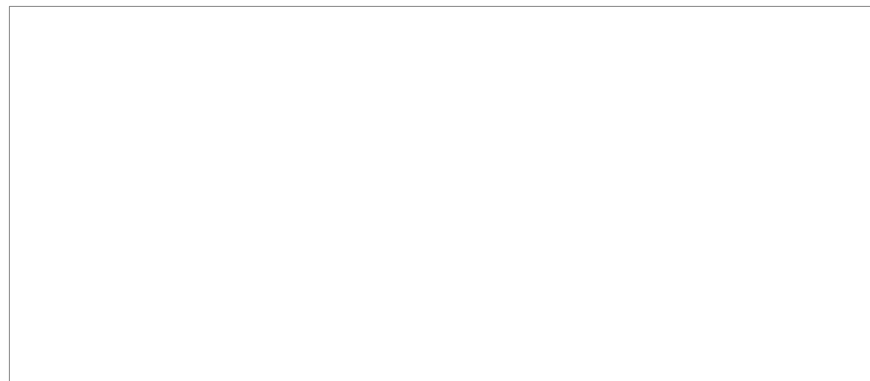
Kdyby ses mohla naučit jednu jedinou věc, dovednost, která by ti výrazně pomohla v rodičovství, co by to bylo? Proč? Co by ti přinesla?



Kdybys měla neomezené zdroje a možnosti,  
co bys pro své děti chtěla/udělala?

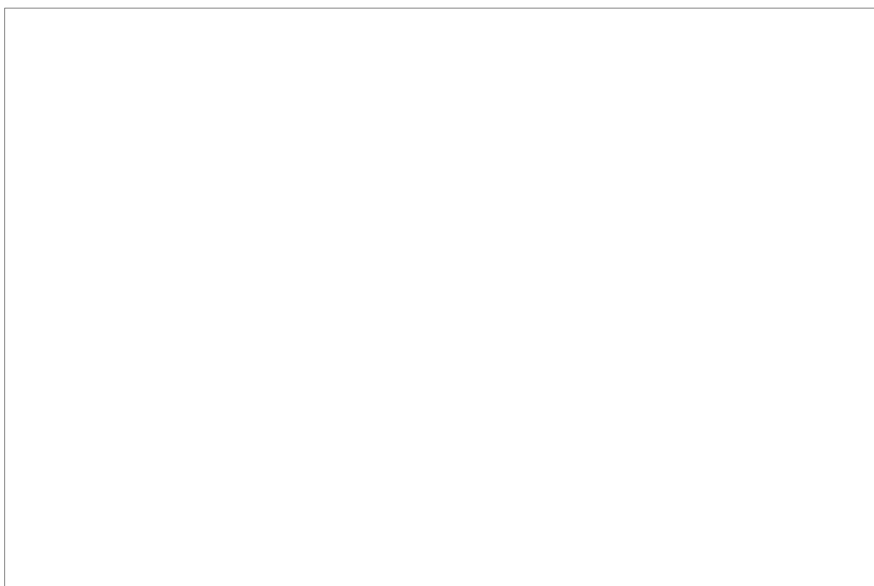


V čem se ve výchově můžeš spolehnout  
na svého partnera/partnerku?

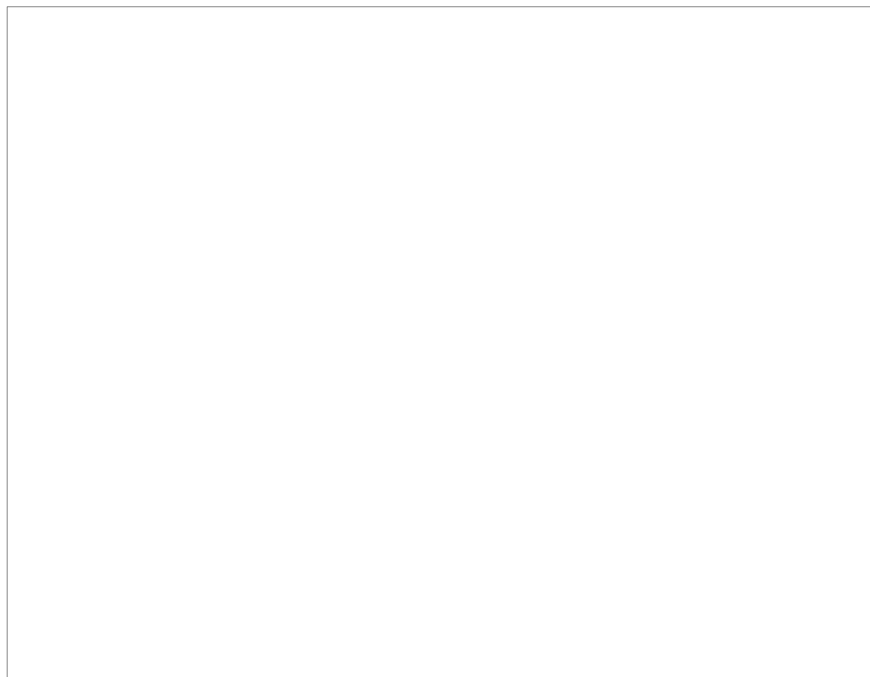


Co je cílem tvé výchovy?

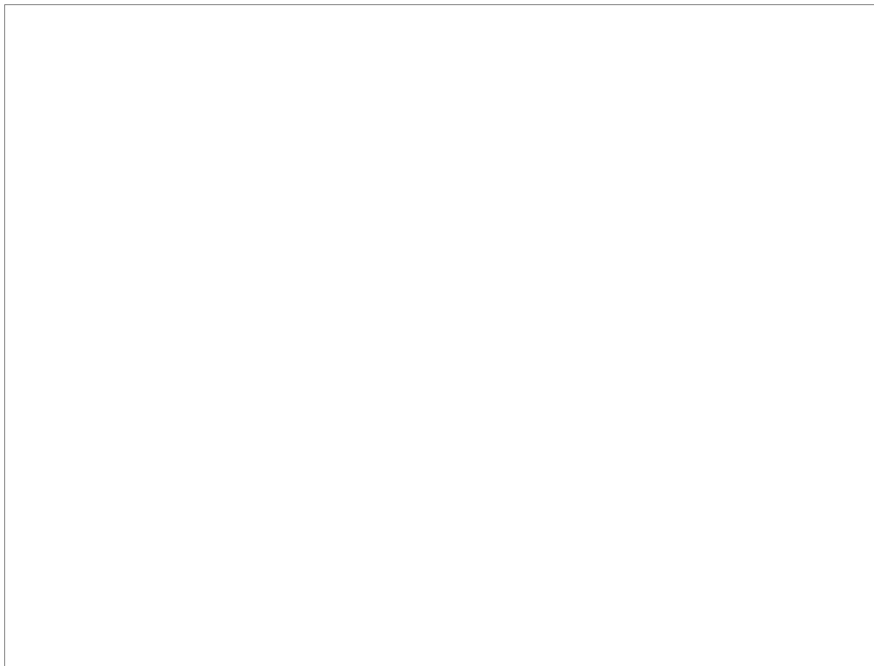
*Chci vychovat dospělého člověka, který... /  
Moje výchova bude úspěšná, pokud naše dítě bude...*



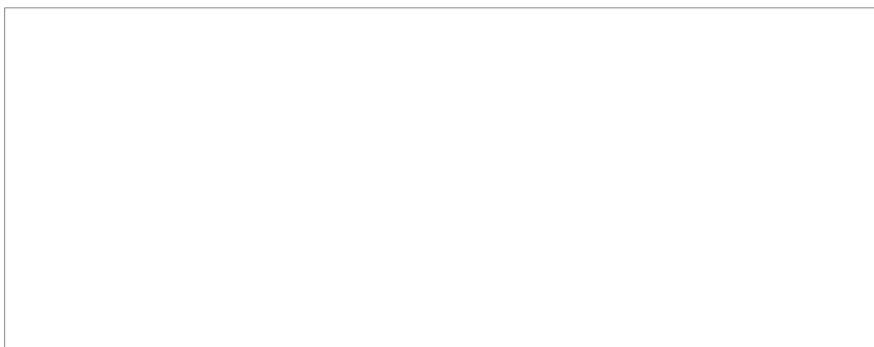
V čem jste s partnerem/partnerkou dobrý rodičovský tým?



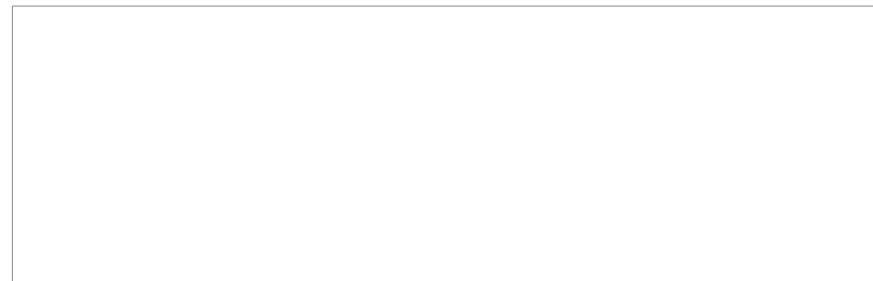
V čem chceš být s partnerem/partnerkou víc sladěná?  
V jakých situacích potřebuješ od partnera/partnerky víc podpory? Jak byste se na tom mohli spolu domluvit?



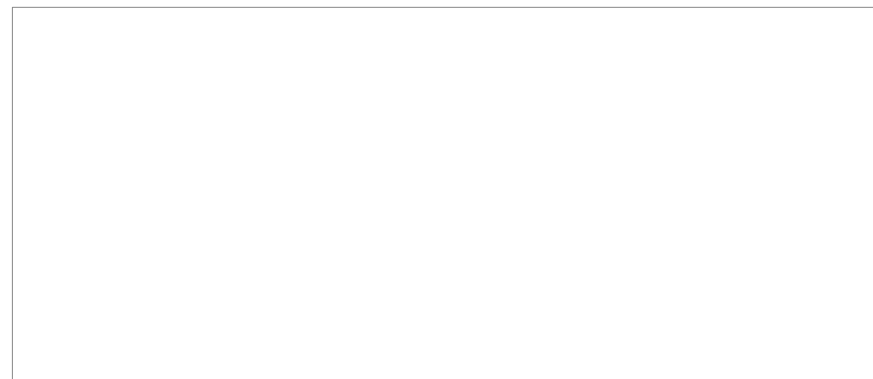
Co je podle tebe pro tvé děti nejdůležitější?



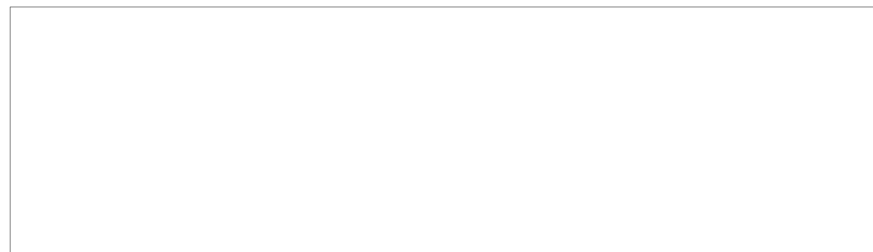
Jakým způsobem projevuješ dětem lásku?



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



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



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

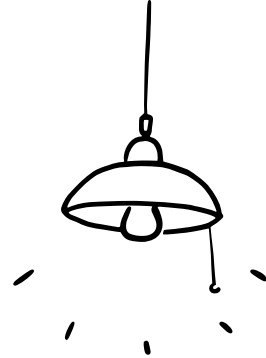


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?  
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou  
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts and action plan.A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts and action plan.

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.**