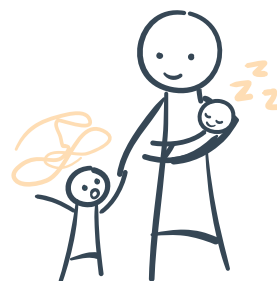




Tady si to
můžeš sešít.

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?

Grid for writing answers to the first question.

A co chceš naopak dělat jinak než ona?

Grid for writing answers to the second question.

Jakou mámou bys pro své dítě chtěla být?

Grid for writing answers to the third question.

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

Grid for writing answers to the fourth question.



Rodičovství

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

Je tam něco, co ještě potřebuješ zahojit?

Grid for writing answers to the first two questions.

Co potřebuješ pustit, abys mohla jít dál?

Grid for writing answers to the third question.

Co tě na rodičovství nejvíc překvapilo?

Grid for writing answers to the fourth question.

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

Grid for writing answers to the fifth question.

Co tě na rodičovství nejvíc sere?

Grid for writing answers to the sixth question.

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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?

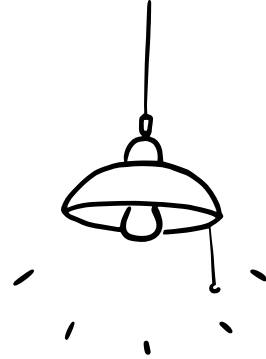
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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

Grid area for writing 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.