

PRACOVNÝ LIST – 1. DEŇ KURZU: ZÁKLADY VZŤAHOVÝCH VZORCOV VPLYV DETSTVA NA NAŠE VZŤAHY

Dnešný deň bol o uvedomení si, že naše vzťahové vzorce nevznikli náhodou.

Formovali sa v detstve – prostredníctvom vzťahov s matkou, otcom a dynamiky medzi nimi.

Tento pracovný list ti pomôže prehĺbiť tvoje uvedomenia a vniesť viac jasnosti do toho, ako tvoje detstvo ovplyvnilo tvoje súčasné vzťahy.

1. REFLEXIA VZŤAHU S MATKOU

01 Ak by si mal/a opísať vzťah so svojou matkou v detstve jedným slovom, aké by to bolo?

02 Aké správanie tvojej mamy ťa ako dieťa najviac ovplyvnilo?
(Bola láskavá? Kritická? Vzdialená? Prísna? Podporujúca?)

03 Aké presvedčenia si si na základe toho vytvoril/a o sebe?
(Príklady: „Musím si lásku zaslúžiť.“ / „Moje emócie nie sú dôležité.“ / „Nikdy nie som dosť dobrý/á.“)

04 Ako sa toto presvedčenie dnes prejavuje v твоjich vzťahoch?
(Si stále v strese, že nie si dosť dobrý/á? Bojíš sa byť zraniteľný/á? Cítiš sa nevidený/á?)

2. REFLEXIA VZŤAHU S OTCOM

01 Aký bol tvoj otec?
(Bol prítomný? Vzdialený? Autoritatívny? Podporujúci?)

02 Ako sa správal k tebe?
A ako sa správal k tvojej mame?

03 Aké presvedčenie o mužoch si si na základe toho vytvoril/a?
(Príklady: „Muži sú emocionálne nedostupní.“ / „Na mužov sa nedá spoľahnúť.“ / „Muži vždy sklamú.“)

04 Ako sa toto presvedčenie dnes prejavuje v твоjich vzťahoch?
(Opakuješ vzorec, ktorý si videl/a u svojich rodičov? Bojíš sa dôverovať partnerovi?)

3. VZŤAH RODIČOV MEDZI SEBOU – TVOJ PRVÝ MODEL PARTNERSTVA

01 Ako tvoji rodičia riešili konflikty?
(Hádali sa? Ignorovali sa? Rozprávali sa otvorene?)

02 Ako prejavovali lásku? (Držali sa za ruky? Boli k sebe nežní? Alebo to bola skôr chladná atmosféra?)

03 Ako sa toto „nastavenie vzťahu“ premieta do tvojho vlastného života?
(Čakáš, že konflikty budú riešené rovnakým spôsobom? Máš tendenciu vyhýbať sa hádkam alebo naopak vybuchnúť?)

4. KLÚČOVÉ UVEDOMENIA A PRVÉ KROKY K ZMENE

01

Čo si z dnešného dňa odnášaš ako svoje NAJVÄČŠIE uvedomenie?

02

Ak by si mohol/la povedať svojmu detskému JA jednu vetu, čo by to bolo?

03

Aké malé rozhodnutie môžeš urobiť už dnes, aby si vo vzťahoch prestal/a opakovať nefunkčné vzorce?

(Príklad: „Začnem si viac všímať, ako reagujem na kritiku.“ / „Dovolím si požiadať o pomoc, keď to potrebujem.“)

Tvoje vzorce nie sú tvoja vina. Sú len
programy, ktoré si si odniesol/la z detstva.
Dobrá správa je, že sa dajú zmeniť.



Tento týždeň si všímaj, ako sa tvoje detské presvedčenia
prejavujú v твоjich vzťahoch. Aká situácia vo vzťahoch ťa
najviac vytočí? Čo v tebe vyvoláva silné emócie? To sú
stopy, ktoré ti ukazujú, kde sa nachádzajú tvoje
nevyriešené vzorce.

Odpovede na tento pracovný list si odlož – počas kurzu
sa k nim budeme vracaať.