

Sebepéče pro mámy,

které dávají ze sebe tolik, a občas zapomenou dát sobě.

Workbook



Sebepéče pro mámy,

které dávají ze sebe tolik, a občas zapomenou dát sobě.



M

ichaela

H

ložková

Vítej ve svém workbooku

Milá mámo,

vítej v prostoru, který je tu jen pro tebe. V tomto pracovním sešitě nebudeš plánovat aktivity, organizovat den ani řešit, kdo co zase potřebuje. Tentokrát půjde o tebe. O tvé tělo, mysl, srdce. O to, co tě unavuje i co tě vyživuje. O to, jak být mámou – a přitom neztratit samu sebe.

Mateřství je krásné, hluboké, někdy i chaotické. Je to láska, ale i únava. Naplnění – i frustrace. Není jednostranné, a právě proto si zaslouží prostor, kde můžeš být upřímná. K sobě. Bez masek, bez výkonu.

Tento sešit je malým darem. Od jedné mámy mámě. Nabídkou zastavení. Reflexe. Hravého psaní. Jemného navrácení se k sobě. Obsahuje otázky, inspiraci, techniky i malé rituály, které můžeš používat po svém. V klidu. Ve spěchu. Kdykoli to zavolá.

Ať už jsi máma miminka, teenagera, jednoho nebo více dětí – jsi tady správně. Jsi dost. A zasloužíš si péči.

Dovol si tenhle prostor. 💛

Proč jsem se stala mámou?

Každá máma má svůj příběh. Některá o něm mluví otevřeně, jiná ho nosí hluboko v sobě. Někdy se mezi každodenními povinnostmi ztrácí, jindy z něj čerpáme sílu. Ale pořád je tam. A stojí za to se k němu vrátet.

Možná jsi si mateřství vysnila. Možná přišlo nečekaně. Možná jsi se na něj připravovala roky – nebo jsi prostě skočila rovnýma nohama do vody. Ať už byla cesta jakákoli, zaslouží si uznání. A ty taky.

Tato kapitola je pozvánkou k zamyšlení – kdo jsi byla, kdo jsi teď a co bys chtěla mít ve svém mateřství víc. Bez tlaku, bez očekávání. Jen s jemným nasloucháním sobě.

Zamysli se a napiš si:

 Co mě přivedlo na cestu mateřství?

 Co jsem si o sobě myslela, než jsem se stala mámou – a co se změnilo?

 Co mě na mateřství nejvíc překvapilo?

 Co na něm miluju?

 Co mě někdy frustruje nebo vyčerpává?

 Co bych chtěla ve svém mateřství víc rozvíjet?

Cvičení: Dopis sobě na začátku mateřství

Zavři na chvíli oči a představ si sebe na začátku své mateřské cesty. Možná jsi právě držela své dítě poprvé v náručí. Možná jsi stála před inkubátorem. Možná jsi zrovna dostala zprávu, která změnila všechno.

A možná jsi tehdy ani netušila, co všechno tě čeká.

A teď si představ, že s tímto mladším „já“ můžeš vést laskavý rozhovor. Že ji můžeš obejmout a říct jí to, co by ti tehdy pomohlo slyšet.

 Napiš jí dopis. Co bys jí chtěla vzkázat z místa, kde jsi teď?

- Co tě tehdy překvapilo?
- Co bys jí řekla, až bude plakat vyčerpáním nebo si připadat jako selhání?
- Jaká slova povzbuzení bys jí dala?
- Co víš teď, co bys chtěla, aby věděla už tehdy?

♥ Piš srdcem. Nemusí to být dokonalé. Jen upřímné. Tenhle dopis můžeš kdykoli znovu otevřít – až přijde další těžký den.

Moje mateřská identita

V každé z nás se skrývá jedinečný styl mateřství. Některá z nás plánuje, jiná plyne. Jedna chrání, druhá podporuje samostatnost. Jedna se nebojí ukázat emoce, druhá si drží vnitřní svět víc uvnitř. **Neexistuje jediný správný způsob.** Každý styl má svou hodnotu, sílu a krásu – i když je někdy skrytá pod únavou.

👉 Zamysli se: Jaká máma jsi?

- **Ochranitelka**, která hlídá každé nebezpečí a bdí nad každým detailem?
- **Tichá síla**, která toho moc nenamluví, ale vždycky drží pohromadě?
- **Hledačka řešení**, která zjišťuje, vyjednává a neustále něco řeší?
- **Tvůrkyně radosti**, která dělá svět dítěte krásnějším a smysluplnějším?
- **Vyčerpaná máma**, která jede z posledních sil, ale přesto dál dává?
- **Spoluputující**, která se učí spolu s dítětem, bez iluze dokonalosti?

Můžeš být kombinací více typů. Můžeš se měnit v čase – někdy i během jediného dne. A i to je v pořádku.

Archetypy maminek

(Kým jsem – a kým můžu být v různých fázích svého života.)

V každé z nás žije více tváří mateřství. Někdy jsme plné energie a tvořivosti, jindy jemné a tiché. Jsou dny, kdy jsme moudré a silné – a dny, kdy máme pocit, že už nemáme co dát. A právě v té rozmanitosti je síla.

Tato část ti nabízí možnost zhlédnout samy sebe v různých archetypech – ne jako škatulky, ale jako inspiraci. Možná se poznáš v jednom. Možná v několika. A možná každý den v jiném. To je v pořádku. Jsme proměnlivé – a v tom je krása i pravdivost mateřství.



Pečující máma

Charakteristika:

Laskavá, vnímavá, vždy připravená pomoci. Vytváří bezpečí pro své dítě i okolí. Dává víc, než často stačí přijímat.

Jak se projevuje?

Všímá si drobných změn, reaguje na potřeby dítěte dříve, než jsou vyslovené. Myslí na všechny – a na sebe až nakonec.

Otázky k zamyšlení:

Pečuji i o sebe, nebo dávám všechno druhým?

Umím říct „dost“, když už nemám sílu?

Kde potřebuji nastavit hranice, abych mohla pečovat dlouhodobě?



Tvořivá máma

Charakteristika:

Hravá, nápaditá, proměňuje obyčejné chvíle ve zvláštní okamžiky. Miluje tvořit – s dětmi i pro sebe.

Jak se projevuje?

Vymýšlí hry, vyrábí pomůcky, dělá „obyčejné“ věci neobvykle. Umí najít krásu i v chaosu.

Otázky k zamyšlení:

Dávám prostor své tvořivosti i mimo péči o děti?
Mám místo, kde mohu tvořit jen pro sebe?
Co by mi pomohlo tvořivost víc chránit a rozvíjet?



Moudrá máma

Charakteristika:

Tichá, vnímavá, hluboká. Vidí pod povrch, rozumí emocím a chápe, že vývoj má svůj čas.

Jak se projevuje?

Nespěchá. Naslouchá. Je oporou v těžkých chvílích. Drží klid i tam, kde

ostatní ztrácí půdu pod nohama.

Otázky k zamyšlení:

Důvěřuji své intuici jako máma?
Co mi pomáhá zůstat v klidu, když okolí tlačí?
Kde mohu sdílet své zkušenosti s ostatními?





🔥 *Energická máma*

Charakteristika:

Akční, nadšená, motivující. Vnáší do rodiny elán a tah na branku. Umí rozesmát i v náročném dni.

Jak se projevuje?

Zařizuje, běhá, zařizuje znova. Dává všem impulzy – i když sama někdy zapomene dobíjet baterky.

Otázky k zamyšlení:

Umím se zastavit, když je toho moc?

Kde беру zpátky svou energii?

Naslouchám i těm, kteří potřebují pomalejší tempo?



🌀 *Unavená máma*

Charakteristika:

Vyčerpaná, zahlcená, často pochybující. Není slabá – jen už dlouho táhne víc, než sama zvládá.

Jak se projevuje?

Je přítomná, ale bez dechu. Péče se změnila v přežívání. Ztrácí radost i

smysl.

Otázky k zamyšlení:

Kdy jsem se naposledy cítila v klidu – jen sama se sebou?

Co by mi teď nejvíc pomohlo – maličkost, opora, pauza?

Co bych potřebovala slyšet od jiné mámy – nebo sama od sebe?

💡 *Dovol si proměnlivost*

Možná se právě teď cítíš nejvíc jako **Unavená máma**, ale včera jsi byla **Tvůrkyní radosti**. Možná jsi většinu času **Pečující máma**, ale někde uvnitř tebe se ti ozývá **Moudrá máma**, která touží po klidu a nadhledu. A možná tě právě teď volá **Energie**, kterou jsi dlouho neprožívala.

Tvoje mateřská identita není pevně daná. Roste, mění se, reaguje na okolnosti, děti i na tebe samotnou. Nemusíš si vybrat jen jednu roli. Můžeš je kombinovat, střídat, nechat je přicházet a odcházet podle toho, co zrovna potřebuješ.

💖 Není třeba být stále stejná. Dovol si hledat nové způsoby, jak být mámou – i pro sebe.

👉 Který archetyp je ti teď nejbližší? A který bys rád/a v sobě více probudil/a?

Setkání s ideální pečující mámou

🧠 Zavři na chvíli oči a představ si **ideální mámu**. Nemusí to být reálná osoba. Může to být postava, vzpomínka, postava z knihy nebo čistě tvoje vlastní představa. Možná tě už někdy inspirovala – možná si ji teprve tvoříš ve své mysli.

Představ si:

- Jak vypadá, když vstoupí do místnosti?
- Co z ní vyzařuje? Klid? Odvaha? Humor? Nadhled?
- Jak mluví se svými dětmi? Jak reaguje, když je unavená?
- Jak pečuje – a přitom nezapomíná na sebe?
- Jak zvládá krizové situace?
- Jaká bys vedle ní byla ty?

📝 Zapiš si odpovědi na tyto otázky:

- Co mě na této ženě přitahuje, inspiruje, dojíká?
- Jaké její vlastnosti bych si přála posílit v sobě?
- Co dělá jinak než já – a proč mě to oslovuje?
- Jak bych se cítila, kdyby stála při mně v těžkém dni?

🎁 Bonus:

Napiš si krátký vzkaz, který by ti tato ideální máma řekla, kdyby tě viděla plakat nebo pochybovat. Jaká slova by ti nabídla? Možná právě ta ti někdy pomohou znovu najít sílu jít dál.

💛 Tato postava se může stát tvým **vnitřním kompasem**. Můžeš se k ní kdykoli vrátit, když budeš potřebovat něhu, podporu nebo připomenutí, že jsi dobrá máma – právě taková, jaká jsi.

Bonus: Máma podle znamení zvěrokruhu

🌌 Tahle část je trochu odlehčená – ale možná v ní najdeš něco, co tě rozesměje, potěší nebo ti pomůže pochopit, proč jsi taková, jaká jsi. Ber to s nadhledem a láskou k sobě. ✨

♈ Beran (21.3.–19.4.) – Akční máma

Rychlá, přímá, odvážná. Má jasný plán a nebojí se jít do akce – ať už jde o terapii, školu nebo nový režim.

Tip na sebepéči: I máma s plánem potřebuje pauzu. Zpomal – i hrdinka si někdy sedne.

♉ Býk (20.4.–20.5.) – Uzemněná máma

Stabilní, spolehlivá, věrná. Miluje rutinu a vytváří doma bezpečný přístav.

Tip na sebepéči: Někdy pusť kontrolu a nech věci plynout. Ne všechno musí být pod tvým dohledem.

♊ Blíženci (21.5.–20.6.) – Komunikační máma

Zvědavá, nápaditá, někdy roztěkaná. Umí se rychle přizpůsobit a baví ji hledat nové cesty.

Tip na sebepéči: Udělej si čas na ticho. I tvoje mysl potřebuje občas klid.

♋ Rak (21.6.–22.7.) – Citlivá pečovatelka

Laskavá, vnímavá, obětavá. Dává celé své srdce a je hluboce propojená s dítětem.

Tip na sebepéči: I ty si zasloužíš obejmout. Nedávej víc, než můžeš.

♌ Lev (23.7.–22.8.) – Máma se srdcem na dlani

Hrdá, výrazná, inspirující. Miluje, když se může rozdat a tvořit výjimečné chvíle.

Tip na sebepéči: Nečekej na pochvalu. Oceň sama sebe – klidně nahlas.

Panna (23.8.–22.9.) – Praktická máma

Precizní, organizovaná, plánující. Ví, co kdy má být, a myslí i za ostatní.

Tip na sebepéči: Dovol si udělat chybu. Svět se nezhroutí, když nebude všechno perfektní.

Váhy (23.9.–22.10.) – Vyvažující máma

Citlivá na spravedlnost, mír a pohodu. Dělá maximum, aby se všichni cítili dobře.

Tip na sebepéči: Nemusíš se zalíbit všem. Tvoje pohoda je důležitá.

Štír (23.10.–21.11.) – Hlubavá máma

Intenzivní, hluboká, intuitivní. Vnímá nevyslovené a chápe složité emoce.

Tip na sebepéči: Uč se odpočívat bez výčitek. Ne všechno musíš vyřešit hned.

Střelec (22.11.–21.12.) – Dobrodružná máma

Svobodomyslná, přímá, energická. Miluje objevování a neustále hledá nové možnosti.

Tip na sebepéči: I dobrodružka potřebuje přístav – místo, kde si můžeš vydechnout.

Kozoroh (22.12.–19.1.) – Zodpovědná máma

Pevná, spolehlivá, cílevědomá. Táhne rodinu kupředu i přes všechny překážky.

Tip na sebepéči: Nemusíš všechno unést sama. Dovol si opřít se o druhé.

Vodnář (20.1.–18.2.) – Originální máma

Svobodná, nápaditá, jiná. Nejde s davem a často přináší nové přístupy.

Tip na sebepéči: I rebelka potřebuje řád. Dopřej si malé rituály.

Ryby (19.2.–20.3.) – Intuitivní máma

Soucitná, citlivá, vnímavá. Rozumí beze slov a často zapomíná na sebe.

Tip na sebepéči: Uzemi se. Potřebuješ nejen cítit, ale i odpočívat a být v těle.

Práce s mateřskými pochybnostmi

Pochybnosti jsou přirozenou součástí mateřství. Péče o dítě je náročná, emočně silná a plná rozhodnutí, kterou často nemáme 100% pod kontrolou, ale neseme následky. Někdy máme pocit, že neděláme dost. Že jsme selhaly. Že ostatní mámy to zvládají líp.

Pojďme se podívat na pochybnosti ne jako na chybu, ale jako na **signál, že nám záleží**. Že chceme být dobrou mámou. A že si možná jen potřebujeme **dovolit jiný pohled** – laskavější, pravdivější.

Zamysli se:

Jsem dost dobrá máma? Co si pod tím vlastně představuju?

Co mě brzdí – systém, okolí, moje vlastní nastavení?

Jaké obavy mě nejčastěji doprovází – že selžu, že nejsem dost, že mě ostatní soudí?

Kde se ve mně vzal ten vnitřní kritik, co mi pořád našeptává?

Někdy v sobě nosíme věty, které jsme slyšely už jako děti – nebo které jsme si opakovaly tolikrát, až jsme jim uvěřily. Ale ony nejsou pravdou. Jsou jen příběhem. A ten se dá přepsat.

Cvičení: Přepsání limitujících přesvědčení o sobě jako mámě

 Najdi si klidné místo a chvíli jen pro sebe.

Zamysli se: Jaké negativní nebo omezující věty si o sobě jako mámě někdy říkáš?

- „Nedělám dost.“
- „Jsem špatná máma.“
- „Jiní by to zvládli líp.“
- „Zas jsem to nezvládla v klidu.“

Ptej se:

 Kde tato přesvědčení vznikla? Jsou opravdu tvoje? Nebo ti je někdo zasel?

 Mluvila bys takto ke své nejlepší kamarádce, kdyby se trápila?

 **Ted' si napiš 3 své věty – a přepiš je na laskavé afirmace.**

Nejde o to se přetvařovat nebo lhát sama sobě. Jde o to **najít jiný úhel pohledu.**

Připomenout si, že být mámou neznamena být dokonalá. Znamená být opravdová – s chybami i láskou.

 **Příklad:**

 „Moje dítě je pořád neklidné, asi to kazím.“

 „Moje dítě má své potřeby – a já dělám, co mohu. To není selhání, to je péče.“

 „Zase jsem na něj křičela, jsem hrozná máma.“

 „Jsem jen člověk. Učím se zvládat emoce. Pořád jsem hodna lásky – i svých dětí.“

 „Neumím být jako ty ostatní mámy.“

 „Jsem jedinečná máma pro své dítě. To, co nabízím já, nenabídne nikdo jiný.“



Tip na každodenní praxi pro mámy

Pochybnosti nejčastěji přicházejí ve chvílích **únavy, zahlcení nebo srovnávání s jinými matkami**. Zkus si vytvořit **malý rituál**, který ti pomůže vracet se zpět k sobě – jemně, bez tlaku.



Ráno: *Na co se dnes můžu těšit?*

Možná je to tichá chvíle u kávy. Možná objetí dítěte, společná procházka, klidná minuta. I malá radost může být světlem na konci tunelu.



Večer: *Co jsem dnes zvládla dobře?*

Polož si otázku:

- „Co jsem dnes udělala dobře?“
- „Kde jsem se zachovala tak, že bych to klidně zopakovala?“

Nemusí to být velké věci. I to, že jsi přežila další den s láskou (nebo aspoň bez křiku), je vítězství.



Tento mikronávyk ti může pomoci **vidět samu sebe laskavějšíma očima**. Učí tě vnímat vlastní hodnotu *běžně* – ne jen ve výjimečných dnech.



Archetypové afirmační karty



Tyto kartičky vycházejí z havajské techniky **Ho'oponopono**, která je nástrojem uzdravení, smíření a přijetí. V původní tradici sloužila k očištění vztahů a obnovení vnitřní rovnováhy. Dnes se s ní pracuje i jako s jednoduchou, ale hlubokou formou vnitřního dialogu.

Proč ji používat právě jako máma?

Protože i máma je člověk – se svými pochybnostmi, vinou, přetížením, tlakem na výkon, ale i radostí, soucitem a touhou dávat. Máma často drží prostor pro druhé, a přitom si zřídka kdy dovolí otevřeně promluvit sama k sobě. Ho'oponopono nabízí jemný způsob, jak se zastavit, navázat vnitřní kontakt a znovu se ukotvit v laskavosti k sobě.

🌀 Čtyři základní věty Ho'oponopono:

- *Omlouvám se.*
- *Prosím, odpusť mi.*
- *Děkuji.*
- *Miluji tě.*

V každé kartičce najdeš jejich variaci přizpůsobenou mateřské roli. Můžeš si vytáhnout jednu na začátku dne, nechat si ji na stole, nebo si ji přečíst v okamžiku, kdy potřebuješ vnitřní podporu. Každá kartička tě vede zpět k sobě – k pochopení, že jsi dost, i když jsi unavená, že můžeš tvořit, i když nejsi dokonalá, že máš právo cítit i odpočívat.

✨ Používej je svým tempem. Mluv s nimi. Dýchej s nimi. Jsou tu pro tebe.





Pečující máma

Dnes v sobě probouzím pečující mámu.

Omlouvám se, že jsem se ztratila ve starostech o všechny ostatní.

Prosím, odpusť mi, že zapomínám na své vlastní potřeby.

Děkuji, že se k sobě mohu vracet – krok za krokem.

Miluji svou schopnost milovat, i když jsem unavená.



Pečující máma

Dnes v sobě přijímám pečující mámu, kterou jsem.

Omlouvám se, že jsem si myslela, že musím být vždy silná.

Prosím, odpusť mi, že si málokdy řeknu o pomoc.

Děkuji, že si mohu dopřát odpočinek.

Miluji svou tichou a oddanou lásku.



Pečující máma

Dnes v sobě probouzím pečující mámu.

Omlouvám se, že jsem se tolikrát postavila na poslední místo.

Prosím, odpusť mi, že často zapomínám pečovat i o sebe.

Děkuji, že se mohu znovu nadechnout – jemně, bez výčitek.

Miluji svou schopnost milovat..



Tvůrčí máma

Dnes v sobě probouzím tvořivou mámu.
Omlouvám se, že jsem své nápady
odsunula na vedlejší kolej.
Prosím, odpusť mi, že jsem dávala přednost
očekávání před radostí.
Děkuji, že mohu tvořit – s dětmi i sama
pro sebe.
Miluji svou hravost a nápaditost.



Tvůrčí máma

Moje tvořivost je živá, i když je skrytá.
Omlouvám se, že jsem ji považovala za
zbytečný luxus.
Prosím, odpusť mi, že jsem si nedovolila
tvořit jen tak – pro radost.
Děkuji, že si mohu vzít zpět prostor pro
sebe.
Miluji barvy, které vnáším do všedních
dnů.



Tvůrčí máma

Jsem máma, která tvoří.
Omlouvám se, že jsem se bála být „jiná”.
Prosím, odpusť mi, že jsem potlačovala
svou originalitu.
Děkuji, že mohu být inspirací i sobě samé.
Miluji svou odvahu hledat nové cesty.





☾ Moudrá máma

*Dnes v sobě probouzím moudrou mámu.
Omlouvám se, že jsem pochybovala o své
intuici.*

*Prosím, odpusť mi, že jsem tolik
naslouchala ostatním místo sobě.*

*Děkuji, že mohu znovu věřit svému
vnitřnímu hlasu.*

Miluji svůj klid a vnitřní sílu.



☾ Moudrá máma

*Můj klid je oporou – pro mě i pro mé dítě.
Omlouvám se, že jsem ho potlačila, když
svět křičel.*

*Prosím, odpusť mi, že jsem se bála být
„málo aktivní“.*

*Děkuji, že nemusím dokazovat svou
hodnotu.*

Miluji svou schopnost vidět souvislosti.



☾ Moudrá máma

*Ticho ve mně je posvátný prostor.
Omlouvám se, že jsem se ztratila v hluku
nároků.*

*Prosím, odpusť mi, že jsem zapomněla
naslouchat sobě.*

Děkuji, že i jemnost může být pevná.

*Miluji svou moudrost – i když je
nenápadná.*





🔥 Energická máma

Dnes v sobě probouzím energickou mámu.
Omlouvám se, že jsem se hnala vpřed, i
když mé tělo volalo po odpočinku.
Prosím, odpusť mi, že jsem přehlížela
vlastní vyčerpání.
Děkuji, že mohu zastavit – bez viny.
Miluji svou schopnost rozzářit den.



🔥 Energická máma

Moje nadšení je dar.
Omlouvám se, že jsem ho potlačila, když
bylo kolem moc starostí.
Prosím, odpusť mi, že jsem se snažila být
výkonná místo živá.
Děkuji, že mohu být impulzem pro radost.
Miluji svou živelnost i jemnost.



🔥 Energická máma

Jsem máma, která přináší jiskru.
Omlouvám se, že jsem si ji nechala vzít.
Prosím, odpusť mi, že jsem zapomněla, jak
vypadá moje radost.
Děkuji, že mohu znovu tančit mezi
povinnostmi a potěšením.
Miluji svoji vášeň pro život.





≡ Unavená máma

Dnes přijímám svou únavu bez viny.
Omlouvám se, že jsem od sebe čekala víc,
než bylo možné.
Prosím, odpusť mi, že jsem ignorovala
signály svého těla.
Děkuji, že si mohu dovolit odpočinek.
Miluji své tělo – i když volá po klidu.



≡ Unavená máma

Jsem dost, i když nic nestíhám.
Omlouvám se, že se měřím výkonem.
Prosím, odpusť mi, že jsem uvěřila, že láska
musí bolet.
Děkuji, že mohu být i jen tak.
Miluji sebe i ve dnech, kdy jen přežívám.



≡ Unavená máma

I unavená máma je hodna lásky.
Omlouvám se, že jsem si vyčítala, že nejsem
jako dřív.
Prosím, odpusť mi, že jsem se ztratila v
péči o druhé.
Děkuji, že mohu znovu najít cestu k sobě.
Miluji svou odvahu i v tichu.



✧✧ *Inspirace pro použití kartiček*

Ranní rituál: Vytáhni si jednu kartičku a nech její poselství provázet tvůj den. Můžeš si ji napsat na lístek, který budeš mít v kapse nebo v penálu.

Večerní uzavření: Vyber si kartičku, která tě utěší nebo ti pomůže něco pustit. Zeptej se: „*Které slovo dnes potřebuji slyšet?*“

Reflexe: Použij kartičku jako podnět k journalingu – napiš, jak se tě její slova dotýkají. V čem se s nimi ztotožňuješ? V čem je pro tebe výzvou je přijmout?

Sdílení v kolektivu: Pokud máš bezpečný kruh sdílení, můžeš kartičku přečíst nahlas. Její slova mohou otevřít zajímavé rozhovory.

Podpora při náročném dni: Měj jednu oblíbenou kartičku připravenou „do zásoby“ – jako připomínku, že nejsi na své cestě sám/sama.

Závěrečné zamyšlení k práci s pochybnostmi

Pochybnosti neznamenají, že selháváš jako máma. Znamenají, že ti na tom, co děláš, záleží. Že miluješ. Že přemýšlíš. Že ti není jedno, jak se tvoje dítě má.

A to není slabost. To je síla.

Důvěra v sebe neroste tím, že už nikdy nezapochybuješ, ale tím, že se i v těch nejistotách **dokážeš vrátit k sobě – laskavě, bez trestu.**

Možná nebudeš mít odpověď hned. Možná budeš v pochybnostech plavat ještě dlouho. Ale pamatuj:

👉 I když se cítíš slabá, pořád jsi hodna lásky.

👉 I když nevíš, pořád jsi na cestě.

👉 A právě na ní si můžeš každý den znovu říct:

„Jsem dost. Taková, jaká jsem.“



Vztahy a hranice v mateřství

Mateřství se neodehrává ve vzduchoprázdnu. Je to živý prostor plný vztahů – s dítětem, s partnerem, s odborníky, s rodinou, přáteli... a někdy i se systémem, který ne vždy rozumí tomu, co žiješ. Tyto vztahy tě mohou posilovat, ale také vysilovat. Mohou být zdrojem opory i frustrace.

A právě proto je důležité umět v nich **vědomě existovat** – se svými hranicemi, emocemi i potřebami.

Zamysli se:

Jak se cítím ve vztahu s dítětem – **cítím, že mezi námi proudí blízkost, nebo napětí?**

Mám ve svém okolí **aspoň jednoho člověka, kterému opravdu důvěřuji?**

Jak vnímám vztahy s odborníky – **cítím se vyslyšená, nebo spíš tlačená, neviděná?**

Jak mě ovlivňují rozhovory s ostatními rodiči – **jsou podpůrné, nebo spíš zraňující?**

Které vztahy **mi dodávají energii?** A které mi ji **berou?**

Mám v sobě místo, kde si **mohu dovolit říct „dost“ nebo „ne“** – bez výčitek?

Hranice jako forma péče o vztahy

Hranice **nejsou zdi**. Jsou to dveře – s klikou z obou stran. Pomáhají ti rozhodnout, koho pustíš blíž, kdy, a za jakých podmínek.

Hranice nejsou sobecké. Jsou projevem úcty – k tobě i k druhým.

V péči o dítě, je velmi snadné se **rozdat do posledního dechu**. Být pořád k dispozici. Vstřícná. Silná.

A právě proto je tak důležité **vědět, kde končí tvoje zodpovědnost – a kde začíná ta druhých.**

💡 **Zeptej se sám/a sebe:**

Umím říct „ne“, když je toho na mě moc – i dítěti, partnerovi, lékaři, škole?

Co mi pomáhá cítit se **v komunikaci silně a jistě?**

Kde si potřebuji víc **chránit svůj čas, energii nebo srdce?**

Mám místo nebo člověka, kde se nemusím vysvětlovat?

Cvičení: Kruh podpory pro mámu

 Vezmi si papír a nakresli kruh. Do středu napiš své **jméno**. Kolem sebe pak rozepiš **jména lidí**, kteří tě v péči o dítě (a o sebe) **opravdu podporují**.

Může jít o:

- partnera, přátele, sourozence
- terapeuta, učitelku dítěte, lékaře, sociální pracovníci
- online komunitu, podpůrnou skupinu
- nebo klidně jen jednoho člověka, **který tě vyslechne bez hodnocení**

 Pak si polož tyto otázky:

- **Kdo mi dává sílu**, když pochybuji o sobě jako mámě?
- **Kdo mě inspiruje** – ne tím, co říká, ale jak žije?
- **Kdo mi připomíná**, že i já si zasloužím péči, laskavost, přijetí?
- **Kde v kruhu jsou mezery** – a kde bych si přála posílit vztah, spojení, blízkost?

 **Reflexe:**

Jak vypadá tvůj kruh podpory jako mámy?

Je pevný, pružný, křehký, nebo neviditelný?

Jak bys ho mohla opečovat, rozšířit, nebo znovu vystavět?

 Toto cvičení ti může připomenout, že **nemusíš být na všechno sama**. Podporu si nemusíš zasloužit – **můžeš si o ni říct**. A to je v pořádku.

Malé kroky k pevným hranicím pro mámu

Nastavování hranic **není jednorázové rozhodnutí** – je to každodenní proces. Učit se říkat „ne“, dovolit si pauzu, nevysvětlovat se stále dokola... to jsou dovednosti, které zrají s časem a zkušeností.

Začíná se maličkostmi. A právě ty často rozhodují o tom, jak se budeš cítit na konci dne – vyčerpaná, nebo opečovaná?

♦ Příklady malých hranic v mateřství:

- Nezvednout telefon po 20. hodině.
- Nedovolit si v duchu říkat „jsem hrozná máma“, když dítě pláče.
- Dát si 10 minut o samotě, když dítě usne – **a nevěnovat je úklidu.**
- Odpovědět „Teď nemůžu. Ozvu se později.“
- Nepřebírat zodpovědnost za pocity ostatních – partnera, prarodičů, okolí.
- Neomlouvat se za to, že potřebuješ pauzu.

Zamysli se:

 Jaké malé hranice si už chráníš – a co ti v tom pomáhá?

 Kde by sis přála hranici vytvořit – a jak by mohl vypadat první krok?

 Hranice nejsou o tom, zavřít dveře. Jsou o tom, otevřít je jen tehdy, když jsi na to připraven/a. Jsou o tom, neztratit sám/a sebe při pomáhání ostatním.

Závěrem

Vztahy jsou jedním z největších darů i výzev mateřství. Někdy nás naplňují až po okraj. Jindy bolí, zraňují, vyčerpávají.

A přesto platí: **i v těch každodenních, opakujících se situacích máme moc tvořit – bezpečí, blízkost, důvěru.**

Začíná to u nás. U vědomí, že **hranice nejsou sobectví, ale péče o to, co má hodnotu.**

✨ **Pečuj o své vztahy.**

Ale nezapomínej, **ten nejdůležitější vztah, o který se staráš každý den, je vztah sama se sebou.**

A ten si zaslouží laskavost, trpělivost a lásku. Stejně jako tvé dítě.

Sebeláska a sebezpečí mámy

Péče o sebe **není luxus**.

Není to odměna „až budeš mít všechno hotovo“.

Je to **základní podmínka** pro to, abys mohla dlouhodobě zvládat péči o druhé – srdcem i tělem.

Péče o dítě je hluboce lidská, krásná... a zároveň **nesmírně náročná**. Emočně, vztahově, organizačně. Mnoho rozhodnutí. Mnoho očekávání. Mnoho neviditelné práce.

Pokud **nečerpáš zpět**, můžeš se snadno ocitnout na pokraji vyčerpání – nebo zapomenout, kým vlastně jsi.

Tato kapitola je pozvánkou k návratu k sobě.

🌟 K tichu. K dechu. K okamžiku, kdy místo otázky „*Co potřebují ostatní?*“ zkusíš položit jinou:

„Co potřebuji já?“

Sebeláska není o velkých gestech.

Je o **drobné volbě každý den** – dát si napít, nadechnout se, říct „dost“.

💖 Pečovat o sebe **není sobecké**. Je to dospělé. Laskavé. Zdravé.

💛 *Jak o sebe pečuji – jako máma, jako žena, jako já?*

♦ **Fyzicky** – naslouchám svému tělu? Dávám mu dostatek pohybu, odpočinku, jídla, doteku?

♦ **Emočně** – jak zacházím se svými emocemi? Dovoluji si je cítit a projevovat?

♦ **Duševně** – mám prostor pro klid? Inspiraci? Čas jen pro sebe?

Zamysli se:

Kdy jsem naposledy opravdu udělala něco jen pro sebe – bez užitku pro ostatní?

Co mi **dělá dobře** – a dělám to dost často?

Co bych ráda **přidala do svého dne** – ale stále to odkládám?

Co by mi pomohlo cítit se víc *živá, opečovaná, celistvá*?

✨ Cvičení: Můj osobní rituál pro udržení energie (a duševního dechu)

Rituály nemusí být složité. Stačí drobnost – **vědomý okamžik**, který ti pomůže cítit se *ukotvená, vnímaná, důležitá*. Můžeš si vytvořit svůj vlastní – podle toho, **co tě posiluje, uklidňuje, napojuje na sebe samu**.

🕯 Zamysli se:

- Jak by mohl vypadat rituál, který mi jemně připomene, že *i já jsem důležitá*?
- Co mi přináší klid, návrat k sobě, vnitřní stabilitu – i když je kolem chaos?

📖 Napiš si svůj osobní rituál:

Jak začneš?

(Např. šálek teplého nápoje, zapálení svíčky, pohlazení, chvíle ticha...)

Co v něm bude?

(Journaling, pomalý dech, afirmace, oblíbená hudba, pohyb, pohled z okna...)

Jak se chceš po něm cítit?

(Klidněji? Plněji? Měkčeji? Silněji?)

💖 Tento rituál je jen tvůj.

Může být ranní, večerní, krátký nebo delší. Můžeš ho měnit podle potřeby.

Důležité je jen jedno: **aby ti připomínal, že na tobě záleží**.

💬 *Tip:* Zkus ho praktikovat aspoň párkrát týdně – i na tři minuty. A sleduj, co se v tobě začne měnit.

Povolení pečovat o sebe i uprostřed chaosu (mateřství)

Mámy často říkají:

„Na sebe nemám čas.“

Ale péče o sebe **nemusí být víkend v lázních.**

Někdy stačí tři hluboké nádechy na chodbě.

Pomalý doušek teplého nápoje.

Chvilé ticha v koupelně.

Jedna laskavá myšlenka směrem k sobě.

- ♦ Místo „Nemám na sebe čas“ zkus říct:

„Zasloužím si v tomhle dni aspoň jednu chvíli, která bude jen moje.“



Jaká chvíle to bude dnes?

Zapiš si ji. Ulož si ji. Udělej si na ni místo.

Protože i uprostřed péče, zmatku a hluku **máš právo existovat – celá, celistvá, živá.**



💛 *Mini rituály pro skutečný mateřský den*

💧 Namažu si ruce krémem a u toho si připomenu, že se starám o ty, kdo mě potřebují – a právě proto **potřebuji i péči o sebe.**

🧘 Udělám si tři vědomé nádechy, když se dítě vzteká – **abych mohla zůstat klidná pro něj i pro sebe.**

🎵 Pustím si písničku, která mi připomíná, **kdo jsem mimo roli mámy.**

💧 Když si večer mažu obličej, **jemně se u toho pohladím** – a řeknu si: „Dnes jsi udělala, co bylo v tvých silách.“

☕ Vědomě si vypiju šálek kávy nebo čaje – **bez telefonu, bez myček, bez výčitek.**

🧘 Před vstupem do pokoje, kde je chaos, se **zhluboka nadechnu – a vydechnu očekávání.**

♥ Přiložím si ruce na hrud' nebo břicho a připomenu si: „**Jsem tady. I já tu mám své místo. A dělám to nejlíp, jak dovedu.**“

🧘 V koupelně nebo u zrcadla se **na sebe usměju** – i když jen na vteřinu. Protože i to je akt sebelásky..

💬 **Jaký mini rituál máš – nebo by sis přála mít?**

Zapiš si ho. Dej mu jméno. Udělej mu místo ve svém dni.

Když je den těžký pro mámu

Jsou dny, kdy je péče nekonečná. Kdy se střídá pláč, chaos, únava, nepochopení. Kdy není čas ani síla na žádný rituál.

A právě tehdy nejvíc potřebuješ **udělat něco malého – pro sebe.**

💛 *Něco, co ti připomene, že v tom nejsi úplně sama. Že ty jsi taky člověk.*

💬 Zkus si v duchu říct:

„Tenhle den nemusí být dokonalý. Stačí, když ho zvládnou po malých krocích.“

První pomoc pro náročné mateřské dny:

Dech 4–4–4

Nadechni se na 4 vteřiny, zadrž dech na 4 vteřiny, vydechni na 4 vteřiny.

Opakuj 3×. I uprostřed kuchyně.

Dotek dlaní

Polož si ruce na hrudník. Zavři na vteřinu oči. Řekni si: „Jsem tady. To stačí.“

Vnitřní klid

Zavři oči a představ si místo, kde je ti dobře. *Les? Postel? Slunce? Kavárna? Ticho?* Tam se můžeš vrátet.

Nouzová věta

Měj jednu větu, která tě podrží. Napiš si ji na lístek, do mobilu nebo do duše.

Např. „Jsem máma. Jsem člověk. I tohle přejde.“ nebo „Dělám, co můžu – a to stačí.“

✨ *I jedna minuta může změnit směr dne.*

✨ *I jeden nádech může být začátkem návratu k sobě.*



Dech a hlas jako nástroj sebepéče pro mámu

Tvůj dech a hlas nejsou „jen“ prostředkem komunikace. Jsou tvým **ukotvením, návratem k sobě, místem, kde můžeš najít klid – i uprostřed chaosu.**

Jako máma používáš hlas denně: při utěšování, vysvětlování, směřování, opakování. Ale můžeš ho použít i jinak – **pro sebe.**

♥ Pro zklidnění nervového systému.

♥ Pro návrat domů – do svého těla.



Dechová kotva

Zhluboka se nadechni nosem.

Pomalů vydechni ústy.

Při výdechu si v duchu řekni:

„Uvolňuji napětí.“

Opakuj 3×. Sleduj, jak se mění rytmus tvého těla.



Hlasová kotva

Zašepti si tiché „mmm“ nebo jemné „aaa“, jako když chceš uklidnit dítě – **ale tentokrát uklidňuješ sebe.** Nejde o výkon. Jde o vibraci, která ti připomene:

„Jsem tady. Jsem v bezpečí.“



Hra s hlasem = návrat k sobě

Zkus si:

- zazpívat kousek oblíbené písně
- mluvit pomalu, hlasitě, potichu
- vyzkoušet, jaký tón tě uklidňuje
- všimnout si, **jak se hlas mění, když jsi unavená – a když jsi v klidu**



Dech + hlas = jednoduchý rituál návratu k sobě

I jen 1 minuta vědomého dechu a hlasu může být **tvojí osobní oporou**. Nemusí to nikdo vědět. Nemusíš odcházet z místnosti. Stačí se nadechnout. Vydechnout. A v duchu si říct:

„Na mně záleží.“

 *Tip:*

Zkus si každý den najít alespoň jeden okamžik, kdy **vědomě pracuješ se svým dechem nebo hlasem** – a sleduj, co se v tobě změní.

Naslouchání signálům těla

Tvoje tělo **mluví dřív, než to udělá mysl**. Jen jsme se často naučily ho **přehlušit** – ve jménu péče, výkonu, očekávání, neodkladných potřeb dítěte.

Přitom právě tělo **jako první ví**, kdy už je toho moc. Kdy potřebuješ **pauzu, zpomalení, dotek, dech**.

- ♦ Stažené svaly
- ♦ Tlak na hrudi
- ♦ Povrchové dýchání
- ♦ Třes nebo mravenčení
- ♦ Únava „i po spánku“
- ♦ Bolest hlavy, beder, šíje

To **nejsou slabosti**.

To je řeč těla.

A každé ztišení, každý nádech, každý jemný dotek nebo pohlazení sebe sama je odpověď:

„Slyším tě. Jsem tady.“

 *Zkus se během dne několikrát zastavit a zeptat se:*

„Jak se teď cítí moje tělo?“

Nemusíš nic měnit. Jen vnímej.

 I krátké zpřítomnění může změnit směr celého dne.

Cvičení: Moje mapa těla

Tvé tělo je jako krajina, kterou každý den procházíš. Někdy lehce, jindy těžce. Toto cvičení ti pomůže jemně se zastavit, zaposlouchat a **zvědomit, co říká tvé tělo právě dnes.**

Krok 1: Ztiš se a chvíli vnímej své tělo

Zavři oči nebo se zadívej do jednoho místa. Pomalu se několikrát nadechni a vydechni. Pak si polož tyto otázky – a piš bez cenzury.

Kde v těle cítím napětí?

(např. ramena, žaludek, krk, oči...)

Co mi to místo v těle říká?

(např. „Je toho moc“, „Potřebuji pauzu“, „Bojuji“, „Chci obejmout“)

Jak bych na to mohla odpovědět – laskavě?

(např. opřít se, protáhnout, dopřát si klid, říct ne, vyplakat se, pohladit se...)

 ***Tento proces můžeš opakovat každý den. Tělo s tebou mluví stále – jen potřebuje být slyšeno.***

 **Vzkaz pro mé tělo dnes:**

Závěrečné slovo k sebepéči pro mámu

Sebepéče **není něco navíc**. Není to odměna, až „bude hotovo“. Je to **základ**, ze kterého můžeš čerpat, když chceš být oporou druhým, a přitom **neztratit samu sebe**.

Nemusí být dokonalá. Někdy stačí jedno pomalé nadechnutí. Jedno vědomé „*ted' si zasloužím pauzu*“. Jeden jemný dotek, který ti říká:

„Vidím tě. Děláš, co můžeš. A to stačí.“

Dovolit si péči o sebe **není slabost**. Je to akt síly. Akt vědomí. A možná i ten největší dar, který si jako máma můžeš dát, **pro sebe i pro své dítě, které tě vnímá mnohem víc, než si myslíš**.

Děkuji, že o sebe pečuješ.

Děkuji, že jsi.

Děkuji, že se nevzdáváš.

Podpora v těžkých chvílích pro mámu

Každá máma zažívá období, kdy je toho prostě moc. Kdy už nejde jen o únavu, ale o **vnitřní ticho**, kde tělo i mysl říkají:

„Dost. Už nemůžu.“

Může to být den, kdy se dítě vzteká celé dopoledne. Kdy ti nikdo nepoděkuje – ani partner, ani doktorka, ani úřad. Kdy se rozbije pračka, dojdou slova, a ve tvé hlavě je jen **hluk a tlak – a přitom nikdo nic nevidí**.

Tato kapitola **není o tom, jak zůstat silná za každou cenu**.

Je o tom, jak si **dovolit být člověk**.

Jak najít klid i tehdy, když ho kolem sebe nevidíš.

Jak si připomenout, že v tom **nejsi sama**, a že **i pro tyto dny existují jemné nástroje, které tě podrží**.

💛 *Tady najdeš prostor pro:*

- povzbuzení bez tlaku,
- techniky první pomoci,
- návrat k dechu, hlasu, tělu,
- slova, která tě obejmou, když už nemáš sílu stát.



Dopis zkušenější mámy sobě v těžkých chvílích



Zavři na chvíli oči.

Představ si, že tě oslovuje **tvé starší, klidnější, zkušenější „já“**. To, které už **prošlo mnoha náročnými dny, nocemi bez spánku, vztekem, vinou, i tichou radostí**. To, které ví, že **i ten nejtěžší den jednou skončí** – a že v tobě je víc, než teď cítíš.



Napiš si vzkaz od tohoto „já“:

Co ti chce připomenout, když už nemůžeš?

(Např. „Tohle přejde“, „Děláš dost“, „Nejsi špatná máma“...)

Jak tě podpoří, když cítíš, že padáš?

(Jaká slova by ti řekla – ne jako kritika, ale jako obejmutí?)

Co bys sobě chtěla vzkázat pro příště – až se ztratíš v únavě a chaosu?

(Může to být věta, gesto, obraz, přání, nebo jen nádech...)



Tento dopis si můžeš kdykoli přečíst znovu.

Může být tvou **tichou kotvou v bouři**.

Tvým **vzkazem z budoucnosti, kde zůstaneš celá**.





Ho'oponopono pro mámu

Havajská technika **Ho'oponopono** věří, že v každém z nás je **malý kousek světla**, který nikdy nezhasne. A někdy je jednodušší **mluvit právě k němu** – k té tiché části v tobě, která nezapomněla, že jsi dost. Že jsi hodná lásky. I když jsi unavená. I když křičíš. I když pochybuješ.

🌀 Čtyři věty Ho'oponopono:

Omlouvám se.

Prosím, odpusť mi.

Děkuji.

Miluji tě.

Zkus si je říct potichu nebo nahlas, k sobě, ke své únavě, ke vzteku, vině, bolesti, k té části sebe, která **potřebuje obejmout**.

Příklad:

„Omlouvám se, že jsem se tak dlouho stavěla až na poslední místo.
Prosím, odpusť mi, že jsem si myslela, že musím být dokonalá.
Děkuji, že jsem to i dnes zvládla tak, jak jsem uměla.
Miluji tě. I v chaosu.“

Tuto techniku si můžeš upravit pro každou situaci.



Když se dítě vzteká.



Když stojíš nad hromadou prádla a nevíš, kde začít.



Když večer padneš a nevíš, jestli jsi byla „dost“.



Jak bude znít tvoje osobní Ho'oponopono formulka?

Omlouvám se...

Prosím, odpusť mi...

Děkuji...

Miluji tě...



👐 EFT Tapping pro mámy

EFT (Emotional Freedom Techniques) je jednoduchá, ale hluboká technika, která ti může pomoci **uvolnit stres, napětí, vinu nebo přetížení** – i když máš na sebe jen pár minut denně.

Stačí, když **jemně poklepáváš prsty na určité body na těle** (např. nad obočím, pod okem, pod klíční kostí...) a u toho **vyslovuješ věty, které tě podporují**. Můžeš si je vytvořit sama – nebo si nechat pomoci tímto návodem.

💛 *Tapping můžeš použít:*

- když máš **pocit, že už nemůžeš**,
- když **ztrácíš trpělivost** a nechceš křičet,
- když se **cítíš provinile nebo nedostatečně**,
- nebo jen tak – **jako jemné vydechnutí během dne**.

🌿 Není to kouzlo. Ale je to **jemná podpora**, kterou můžeš mít stále u sebe. Tvé tělo tě slyší. A právě skrze něj **můžeš uvolnit i to, co slovy nešlo**.



EFT Tapping pro mámy – skript k provázení

Pohodlně se posad' nebo postav. Pokud jsi nikdy nezkoušela EFT, vůbec nevadí. Budeš **jemně poklepávat prsty na určité body na těle** a u toho potichu nebo nahlas opakovat věty. Celý proces může trvat jen pár minut. Pokud ti některé věty nesedí, klidně je uprav – nebo jen dýchej.

💛 *Je to tvoje chvíle.*

♦ **Začínáme na karate bodu (strana ruky pod malíčkem):**

„I když jsem unavená a mám pocit, že je toho na mě moc, přijímám se taková, jaká jsem.“

„I když dnes nebylo všechno dokonalé, dělala jsem, co jsem mohla – a to stačí.“

„I když mě některé situace s dětmi úplně rozhodily, jsem v bezpečí a jsem dost dobrá máma.“

1. okruh – Uznání toho, co cítíš

Temeno hlavy:

„Je toho fakt hodně.“

Obočí:

„Dnes to nebylo snadné.“

Strana oka:

„Děti, starosti, tlak – všechno dohromady.“

Pod okem:

„Některé věci mě zasáhly víc, než jsem čekala.“

Pod nosem:

„Cítím únavu... možná i vinu, možná zklamání.“

Brada:

„Možná jsem něco nezvládla. Nebo jsem jen dělala, co šlo.“

Klíční kost:

„Jsem jen člověk. A dělám maximum.“

Pod paží:

„Někdy to prostě nestačí. A to taky patří k tomu být mámou.“

 Zastav se. Nádech nosem... výdech ústy. Pokud chceš, zopakuj stejný okruh, nebo pokračuj.

♦ 2. okruh – Uvolnění napětí a laskavost k sobě

Temeno hlavy:

„I tak jsem tady. A dýchám.“

Obočí:

„Každý den se snažím. A to se počítá.“

Strana oka:

„Moje péče má smysl – i když to někdy nevidím.“

Pod okem:

„Možná si to dítě neřekne – ale cítí to.“

Pod nosem:

„Nejsem špatná máma. Jsem máma, která to zkouší.“

Brada:

„Dnes si dovoluji být nedokonalá.“

Klíční kost:

„Dnes si dopřávám chvilku klidu – bez výčitek.“

Pod paží:

„A připomínám si: Jsem dost. Taková, jaká jsem.“



Zakončení

Zhluboka se **nadechni nosem... a pomalu vydechni ústy.**

Uvědom si, že je **v pořádku cítit se vyčerpaně, smutně nebo ztraceně.**

Tvoje hodnota mámy nezávisí na tom, jestli jsi dnes všechno zvládla.

To, že **se snažíš, že ti na tom záleží – to je to, co tě dělá dobrou mámou.**

I pár minut tappingu ti může ulevit. Dělej ho jemně, bez hodnocení. Děkuji, že sis tuto chvilku dopřála. **Pro sebe. A vlastně i pro své dítě – protože klid, který v sobě najdeš, se přenáší dál.**

✨ Cvičení: Moje SOS strategie pro krizové dny

Když je toho moc, **je těžké vymýšlet, co by pomohlo**. Myšlenky běží, děti křičí, jídlo vře, a ty máš pocit, že **není kam utéct**. Proto si můžeš **předem připravit malý záchranný plán** – jednoduchý, konkrétní, jen pro tebe. Tvou osobní **mapu návratu k sobě**.

 **Napiš si:**

3 malé věci, které mi obvykle pomohou, když už nemůžu:

(např. schovat se na záchod a na chvíli zavřít oči, pustit si písničku, vypít teplý čaj, políbit dítě na čelo, zhluboka se nadechnout u okna...)

1 větu, kterou si chci připomenout v těžkém dni:

(např. „Dělám, co můžu – a to stačí.“ „Nejsem v tom sama.“ „I z chaosu se dá vydechnout.“)

Kdo nebo co je moje podpora:

(např. nejlepší kamarádka, partner, sousedka, terapeutka, plyšák, peřina, balkon, podcast, oblíbený hrníček...)

 *Tento plán si napiš na lístek, do deníku nebo třeba na ledničku.*

A až přijde den, kdy **všechno bude moc – nebudeš začínat od nuly**.

Budeš mít **svou jemnou mapu cesty zpět**.

Závěrečné zamyšlení

Podpora neznamená, že je hned všechno v pořádku. Znamená to, že přestaneš bojovat sama se sebou. Že si dovolíš pauzu, ticho, dotek, dech.

Možná dnes **nemáš sílu měnit svět**. Ale můžeš si **položít dlaň na srdce**, zavřít oči a říct si:

„I teď jsem dost.

I teď se můžu obejmout.

I teď mám právo být jemná.“



Máma v praxi – Journalingové otázky

Sebepéče a reflexe **nemusí být o velkých tématech**. Někdy úplně stačí pár minut klidného psaní – zastavení se, výdech, podívání se dovnitř.

Journaling – psaní pro sebe – je jemný, ale silný nástroj, jak **zůstat v kontaktu sama se sebou**, i když máš pocit, že celý den jen řešíš, utíráš, vaříš, utěšuješ nebo nosíš.

📖 Tyto otázky můžeš použít každý den, jednou týdně – nebo kdykoli cítíš, že **potřebuješ být chvíli jen se sebou**. Nemusí to trvat dlouho. Stačí pár slov. Ale můžou hodně změnit.

✍️ **Zamysli se a napiš si:**

Jak se mi dnes dařilo jako mámě?

(Bez hodnocení. Jen pocit.)

Co mi dnes přineslo radost – i kdyby jen na vteřinu?

(Dětský smích? Káva? Chvilka ticha?)

Jak jsem zvládla náročné chvíle?

(Co mě podrželo? Co mě vyčerpalo?)

Co se mi povedlo – i když to vypadá jako drobnost?

(Třeba že jsem se nezhroutila. Že jsem si vzpomněla na sebe.)

Co bych teď potřebovala jinak nebo víc?

(Klid? Pomoc? Spánek? Čas o samotě? Obejmout?)

Jak se o sebe můžu postarat zítra trochu líp – bez tlaku, s láskou?

(Jednou větou, jedním gestem, jedním rozhodnutím.)

📌 **Tip:** Nepiš dlouze, pokud nechceš. Stačí slovo, myšlenka, pocit. Hlavní je: **dovolit si být upřímná**. Tento prostor je jen pro tebe. Bez hodnocení. Bez očekávání. Jen ty – a tvé vnitřní poznámky z jednoho obyčejně neobyčejného dne.

Udržení energie a radosti z mateřství

Motivace **není stálá**. Jednou máme chuť tvořit, péct, plánovat výlety a jindy jen počítáme minuty do večera. A to je **v pořádku**.

Důležité je najít si **vlastní kotvu** – něco, co tě **vrací k sobě, k lásce, k důvodu, proč to celé děláš**. Možná je to úsměv tvého dítěte. Možná chvíle, kdy si spolu sednete. Možná jen tichý vnitřní hlas:

„Tady mám být. A dělám to, jak nejlépe umím.“

Zamysli se:

Co mi připomíná, proč miluji svou roli mámy?

(Konkrétní momenty, slova, pocity...)

Co mě dřív těšilo – a mohla bych to do života zase pozvat?

(Hudba, tanec, tvoření, deník, ranní ticho, večerní sprcha...)

Co potřebuji, abych si udržela vnitřní jiskru – i v náročných dnech?

(Podpora, pauza, fyzická blízkost, kreativita, uznání...)

Cvičení: 3 malé věci pro moji mateřskou pohodu

Sepiš si tři úplně drobné věci, které můžeš udělat **každý den pro sebe – vědomě, s láskou**. Nemusí to být velké. Důležité je, že jsou **tvé**.

 **Příklady:**

 **Vypiju kávu/čaj v klidu – i kdyby jen pět minut.**

 **Třikrát se vědomě nadechnu, než vstoupím do dětského pokoje.**

 **Obléknou si něco, v čem se cítím dobře – i když nikam nejdu.**

 **Na chvíli se posadím večer s diářem, hudbou nebo svíčkou.**

 **Tip:**

Přepiš si tyto 3 věci na kartičku nebo lístek a dej si ho na viditelné místo.

 Na lednici. Do peněženky. Vedle zrcadla.

 Každý den si připomínej:

Tvoje pohoda **má své místo. I uprostřed dětského chaosu.**

Protože tvoje energie **je důležitá. A ty taky.**

Praktické nástroje pro každý mateřský den

(aneb „věci, které ti pomohou i uprostřed chaosu, hluku a drobečků“)

Tato část je tvoje **výbava do života mámy v reálném světě**. Není to teorie – jen **malé, konkrétní pomůcky**, které můžeš použít, když potřebuješ **rychlou oporu, návrat k sobě nebo prostě jen přežít další hodinu**. Vyber si, co ti dává smysl. Nemusíš použít všechno. Ale **měj je při ruce – jsou tu pro tebe**.

SOS karta – Co dělat, když mám pocit, že selhávám

 **Rychlý seznam toho, co si připomenout, když už fakt nemůžeš:**

 **Zastav se. Dýchej. Neřeš hned.**

 „I tohle přejde.“

(Ano, i scéna u snídani, i pláč na zemi, i to, že jsi zase zapomněla koupit mlíko.)

 **Udělej tři maličké věci, které zvládneš:**

- napij se vody
- zavři oči na 30 sekund
- obejmí polštář nebo si namaž ruce krémem

 **Řekni si nahlas něco podpůrného:**

„Jsem dost. I teď.“ nebo „Nejsem v tom sama.“

■ **Mikropauzy během mateřského dne**

 **Pět minut v koupelně s dveřmi napůl zavřenými může být víc než den na wellnesu, pokud ji vědomě využiješ.**

 **Tipy na mikropauzy:**

- Zavři na 1 minutu oči a **sleduj svůj dech** – jako bys sešla z hlučné dálnice.
- Představ si, že **tvůj domov je na chvíli ztichlý les**. Můžeš stát v kuchyni – jen si to představ.
- **Zpomal si tempo pohybu** u jedné činnosti – třeba při mytí nádobí.
- **Vypni si mobil** nebo si ho dej na 10 minut na režim „letadlo“.
- Vědomě **vypij kávu nebo čaj – a při každém doušku si poděkuj**.



Dechové cvičení před náročnou situací

 Například před ranním odchodem z domu, hádkou mezi dětmi, telefonátem s lékařem nebo v momentu, kdy cítíš, že *to na tebe všechno padá*.

 **Zkuste tohle:**

- Nadechni se pomalu nosem **na 4 vteřiny**.
- Zadrž dech **na 4 vteřiny**.
- Pomalu vydechuj ústy **na 6–8 vteřin**.
- Opakuj **3x**.

 Vnímej, jak se **mění tvoje napětí, dech i myšlenky**.

Tahle technika je jako **jemné vnitřní „reset“ tlačítko** – kdykoli ho potřebuješ stisknout.

Jak se vidím já vs. jak mě vidí druzí

Mámy **jsou často na sebe tvrdší než kdokoli jiný**. Ale děti, partneři, přátelé... často vnímají **úplně jiný obraz**.

 **Cvičení: Vzpomínej...**

- Kdy ti dítě řeklo něco, co tě dojalo?
- Kdy ti někdo poděkoval za „obyčejnou“ věc?
- Co to s tebou udělalo? Jak ses tehdy cítila?

 **Zapiš si 3 momenty**, kdy ti někdo dal **milou zpětnou vazbu**. Ulož si je. Vrať se k nim **v momentech pochybností**. Jsou to **zrcadla, která ti ukazují, co možná nevidíš**.

Mapa mateřských hodnot

Tvoje hodnoty určují nejen to, **jak se staráš**, ale i **jak zvládáš těžké chvíle**. Pomáhají ti **rozhodovat se, reagovat srdcem a neztratit se v každodenním chaosu**.

Cvičení:

- Jaké 3 hodnoty jsou pro mě v mateřství nejdůležitější? (např. klid, blízkost, svoboda, humor, autenticita...)
- Jak je můžu každý den vyjádřit – v maličkosti, postoji nebo slovech?

 **Tvoje hodnota není v tom, co všechno stihneš. Ale v tom, kým jsi. A jak žiješ to, co je pro tebe důležité.**

Mentální hygiena a „emoční nákaza“

Jako máma často **nasáváš emoce ostatních** – dětí, partnera, školy, sousedky, učitelky. A ani si toho **nevšimneš**. Najednou jsi podrážděná. Přetížená. Vyčerpaná. Ale – možná to **nebylo tvoje**.

Cvičení – **svlékání kabátu dne**

Až budeš končit jeden úsek dne – třeba:

- když děti usnou,
- když přijdeš domů,
- nebo když si konečně sedneš...

 udělej **malé gesto**:

pomyslně si **stáhni kabát dne z ramen** a řekni si:

„Tohle už není moje.“ nebo „Nechávám to být.“

 Pak si **umyj ruce. Převlékni se. Pust' si hudbu. Zapal svíčku.**

Tyto drobnosti **pomáhají tělu i mysli přejít do klidu**. Z pracovního / rodičovského / urgentního režimu **do tvého vlastního prostoru**.



Bonus: Udržení motivace v dlouhodobém horizontu

Motivace kolísá. To je **naprosto normální**. Ale můžeš ji jemně **živit** – bez tlaku, výčitek nebo výkonu.



Tipy pro vnitřní oheň, který nevyhasne:



Měj lísteček nebo zápisník s tím, **proč to všechno děláš. Proč ti na tom záleží.**



Oslavuj **malé úspěchy** – třeba jen:

„Dnes jsem zvládla ráno bez křiku.“

„Dnes jsme se zasmáli.“

„Dnes jsem se na sebe usmála v zrcadle.“



Obklopuj se **lidmi, kteří tě inspirují** – online, osobně, třeba jen myšlenkou.



Dovol si **pauzu bez výčitek**. I ta je součástí motivace.



*Motivace nemusí být ohňostroj. Někdy je to **tichý plamínek**. Ale právě ten ti **svítí na cestu** – i když je tma.*



Shrnutí a checklist pro všechny mámy

Když nevíš, kde začít

Tento sešit **není návod**, který musíš projít po pořádku. Není to **to-do list**, ani další tlak. Je to **prostor. Pro tebe.**

✨ Chvilé pro nadechnutí. Zastavení. Pro připomenutí, že jsi tady taky ty.

Jak na to, když nevíš, odkud začít:

- ✓ Otevři **náhodnou stránku**. Co tě zaujme? Co tě chytí za srdce?
- ✓ Začni u **tématu, které tě právě dnes nejvíc oslovuje**. (Může to být radost, únava, vztek, hranice, vztahy, tělo...)
- ✓ Vyber si **jen jednu otázku** a nech si ji chvíli v hlavě. Nemusíš hned psát. Jen si ji nos.
- ✓ Nebo si dej **jedno malé cvičení** – dýchání, kartičku, mini rituál.

Checklist pro laskavou péči o sebe:

- ☐ Dnes jsem si všimla, jak se cítím.
- ☐ Dala jsem si alespoň jednu chvíli pro sebe.
- ☐ Uvědomila jsem si, co mě dnes potěšilo.
- ☐ Připomněla jsem si, že *i já jsem důležitá*.
- ☐ Udělala jsem něco malého, co mě podpořilo.
- ☐ Nehodnotím se – jen vnímám.
- ☐ I dnes jsem dost – taková, jaká jsem.

 Nemusíš projít všechno. Stačí projít něco. S pocitem, že to děláš pro sebe. 

Co si chci odnést

Tímto sešitem jsi **prošla svým vlastním tempem** – možná od začátku do konce, možná sem tam. A to je **naprosto v pořádku**. Není důležité, kolik stránek jsi vyplnila. Důležité je, **co sis z něj vzala pro sebe**.



Zastav se na chvíli. A zeptej se sama sebe:



Co mi tenhle sešit připomněl o mně jako mámě?



Která část se mě opravdu dotkla – a proč?



Jakou jednu malou věc chci začít dělat jinak – už tento týden?



Co si chci připomenout, až zase přijde těžký den?



Napiš si odpovědi – nebo si je jen potichu řekni. Nemusíš být dokonalá. Ale můžeš být vědomě u sebe. A to je hodně. 🧡





Checklist – Moje vnitřní výbava mámy



Tento checklist není o výkonech. Není to seznam úkolů. Je to **mapa toho, co už máš v sobě**. A možná jen potřebuješ *znovu objevit, oživit, podržet*.

Projdi si ho jemně – dnes, za měsíc, kdykoli budeš potřebovat připomenout, že v tobě **je síla**. K některým bodům si můžeš něco dopsat. Něco si nakreslit. Něco jen cítit.



Moje vnitřní výbava:

- ☐ Víím, co mě nabíjí – i když na to občas zapomenu.
- ☐ Umím se na chvíli zastavit – aspoň na jeden nádech.
- ☐ Dovoluji si cítit – radost, vztek, vděčnost i únavu.
- ☐ Víím, kdo mi rozumí – a komu mohu říct, když je mi těžko.
- ☐ Umím říct „dost“ nebo „ne“, když je toho moc.
- ☐ Víím, že i já mám nárok na péči.
- ☐ Mám malé rituály, které mě vrací k sobě.
- ☐ Věřím, že to, co dělám, má smysl – i když to není vždy vidět.
- ☐ Umím se pochválit – nebo aspoň nezvořit.
- ☐ Víím, že nemusím být dokonalá, abych byla dost.
- ☐ Mám odvahu být jemná – a sílu být pravdivá.
- ☐ Vracím se k sobě. Zase a znovu. A to stačí.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Nejde o to mít všechno odškrtnuté. Jde o to mít něco, co je jen tvoje. Něco, co tě **udrží ve spojení se sebou – i když kolem je chaos**.



Moje poznámky, postřehy, nápady



A teď už běž zářit.

Svět potřebuje mámy jako jsi ty.



*A ty potřebuješ nezapomenout, že si zasloužíš jemnost,
prostor a oporu, nejen dávat, ale i přijímat.*

Děkuji, že jsi tu pro druhé.

A ještě víc děkuji, že jsi tu teď i pro sebe. 🌿

Přidej se k nám na Facebooku ve skupině Sebepečce pro mámy:

www.facebook.com/groups/sebepecepromamy/



