

Letní sebepečce s Mišou

program letního cyklu skupinových setkání žen

Workbook



*M*ichaela *H*ložková



Vítej v Letní sebepéči s Míšou

Tento sešit je tvůj.
Ne pro hodnocení, ne pro výkon.
Ale pro **zastavení**.
Pro **nádech**.
Pro návrat **k sobě**.

Během několika letních setkání se můžeš podívat na různé části sebe – ty, které ukazuješ světu, i ty, které zůstávají skryté. Můžeš psát, kreslit, sdílet, mlčet. Můžeš se smát i být dojatá.

Nic nemusíš. Jen být.

Každé cvičení, které tu najdeš, je pozvánkou – ne povinností.
Když nestihneš nebo nebudeš chtít psát teď, můžeš se kdykoli vrátit.
A až se vrátíš, možná budeš překvapená, **kolik jsi v sobě za tu dobu objevila**.



Piš, škrtni, přepisuj na okraj.
Doplníš, co budeš potřebovat. I klidně doma, v tichu, s kávou v ruce nebo večer pod hvězdami.



Tento sešit je pamětí tvé cesty.
A taky důkazem, že jsi na tu cestu **vykročila**.



Program Letní sebepéče s Míšou

1. 🌿 Kdo a kde jsem... včera a dnes

Ohlédnutí, zastavení, přijetí sebe sama. Jak se dnes cítím? Jak mě utvářela minulost – a kam chci kráčet dál?

2. 🙏 Tělo jako kompas

Jak vnímám své tělo? Poslouchám ho – nebo ho jen hodnotím? Co mi říká bolest, únava nebo radost?

3. 🧑 Ženství jako podpora

Co znamená být ženou právě pro mě? Kde nacházím svou sílu? Jaké ženské vzory mě provázejí?

4. 😬 Omezující přesvědčení – hlas v hlavě, který mě brzdí

Jaké věty o sobě opakuji – a kde se vzaly? Co by se změnilo, kdybych jim přestala věřit?

5. 🏠 Hranice, které chrání

Jak poznám, kde končím já? Kdy říkám „ano“, i když chci „ne“? Jak si chránit prostor a zároveň zůstat v kontaktu?

6. 🧠 Zvědomění nevědomého

Které vzorce nebo automatismy řídí mé chování? Jak je začít vnímat – a pomalu proměňovat?

7. ❤️ Sebehodnota a laskavost k sobě v každodennosti

Jak o sobě mluvím, když se mi něco nedaří? Co znamená laskavost v běžném dni? A co by mi pomohlo ji víc žít?

8. 😊 Co si odnáším – návrat k sobě skrze malé rituály

Závěrečné zastavení, propojení všech témat. Co si chci uchovat? Jak si vytvořit vlastní malou každodenní péči?

1. Kdo a kde jsem... včera a dnes

Délka: cca 2 hodiny (120 minut)

1. Úvod a přivítání

Tento letní kruh je cestou k větší laskavosti k sobě. Společně projdeme témata, která nám mohou pomoci se o sebe lépe starat, rozumět svým potřebám a být na své straně.

2. Představovací kruh

Každá žena krátce řekne své jméno a cokoliv, co chce sdílet – třeba proč přišla, co si z tohoto léta přeje, nebo co ji přivedlo právě sem.

3. Relaxace naladění a uzemnění

Jemné usazení v těle:

- krátký vědomý dech
- mini bodyscan (představ si, že dech tě laskavě objímá zevnitř...)

Vedená věta: „Jsem tady a teď. Jsem v bezpečí. Můžu být sama sebou.“

4. První cvičení k tématu: Já jsem / Já taky jsem

Ukážeme si, co vidíme jen my a co vidí ostatní. Na konci bude možnost ukázat na dece ostatním, co chcete, aby viděli...

5. Reflexe cvičení

6. Mini cvičení: Moje cesta, co vše jsem zvládla

Když teď víš, kým jsi, zkus si krátce napsat: Jak ses sem dostala? Nejde o celý životní příběh, ale o pár vět nebo bodů, které ti připomenou, co všechno jsi už zvládla.

7. Druhé cvičení k tématu: Dopis do minulosti

Napiš krátký dopis sobě z minulosti. Může to být včerejší ty, desetiletá holka, mladá žena, nebo ta z těžkého období. Co bys jí chtěla říct s laskavostí, kterou si možná tehdy neuměla dát.

8. Reflexe cvičení

9. Relaxace

Krátká relaxace pro kontakt se sebou

10. Závěr a sdílení

Krátké kolo: Co si odnáším? „Jedna věta pro sebe.“



Kdo se účastní tohoto setkání

Jméno	Poznámka

Poznámky:

Já jsem...

Co ukazují ostatním

Já jsem taky...

Co ostatní nevídí

Reflexe Já jsem/ Já taky jsem

Co vám toto cvičení dalo?

Je něco, co jste nenapsala do cvičení a mělo by tam být?

Proč neukazujete lidem to, co jste uvedla v Já jsem taky?

Co by se stalo, kdyby to viděli?

Moje cesta...

Kdo nebo co mě na té cestě formovalo?

Co jsem překonala?

Co mě posílilo?

Co mě naučilo naslouchat sobě?

Dopis do minulosti

Napiš krátký dopis sobě z minulosti. Může to být včerejší ty, desetiletá holka, mladá žena, nebo ta z těžkého období. Řekni jí, co dnes víš. Co bys jí chtěla říct s laskavostí, kterou si možná tehdy neuměla dát.

Můžete použít věty: Milá já, děkuji ti... Mrzí mě, že... Jsem na tebe pyšná, protože... Dnes už vím, že..."

Reflexe Dopis do minulosti



Závěr tohoto setkání

AHA moment

Co si odnáším sebou?

Co chci pro sebe jinak?

Jedna věta pro sebe.

Tělo jako kompas

Délka: cca 2 hodiny (120 minut)

1. Úvod a přivítání

Jak se ke mně chová moje tělo – a jak se chovám já k němu? Umím ho poslouchat? Věřím mu? Tělo je často první, kdo volá o pozornost. A poslední, koho posloucháme.

2. Představovací kruh

Každá žena krátce řekne své jméno a cokoliv, co chce sdílet – třeba proč přišla, co si z tohoto léta přeje, nebo co ji přivedlo právě sem.

3. Relaxace naladění a uzemnění

Jemné usazení v těle:

- krátký vědomý dech
- mini bodyscan napětí těla
- Co mi tělo říká, když mlčím?

4. První cvičení k tématu: Můj vztah k mému tělu

Napiš si 5 slov, která tě napadnou, když slyšíš slovo moje tělo. A pak napiš, co ti přineslo v poslední době – radost, bolest, signál. Pokud chceš, můžeš ho i nakreslit: jak vypadá tělo, když je slyšené – a jak, když je opomíjené?

5. Reflexe cvičení

6. Mini cvičení: Tělo mluví, já naslouchám

„Zeptej se svého těla, co ti chce dnes říct. A pak mu odpověz. Můžeš to vést jako rozhovor: Tělo: Jsem unavené... Já: Víím, že jsi. Je mi to líto. Děkuju, že držíš dál.“
Nebo: „Co bych ti přála? Jak se o tebe chci starat?“

7. Druhé cvičení k tématu: Poděkování tělu za jeho nedostatky

Poděkování tělu za to, co se nám na něm nelíbí nebo nefunguje. Přesto nám tělo slouží

8. Reflexe cvičení

9. Relaxace

Krátká relaxace pro kontakt se sebou

10. Závěr a sdílení

Krátké kolo: Co si odnáším? „Jedna věta pro své tělo.“



Kdo se účastní tohoto setkání

Jméno	Poznámka

Poznámky:

Můj vztah k mému tělu

Napiš si 5 slov, která tě napadnou, když slyšíš slovo moje tělo.

Napiš, co ti přineslo v poslední době – radost, bolest, signál....

Pokud chceš, můžeš ho i nakreslit: jak vypadá tělo, když je slyšené – a jak, když je opomíjené?

Reflexe Moje tělo

Co vím o svém vztahu k mému tělu?

Jaký chci mít vztah k mém tělu?

Co mi brání?

Proč?

Tělo mluví – já naslouchám

Zeptej se svého těla, co ti chce dnes říct. A pak mu odpověz.

Můžeš to vést jako rozhovor:

Tělo: Jsem unavené...

Já: Víím, že jsi. Je mi to líto. Děkuju, že držíš dál.“ **Nebo:** „Co bych ti přála? Jak se o tebe chci starat?

Můžeš to vést přes jemné dotečky po těle, kde je napětí.

Zapiš si, co ti tělo říká....

Reflexe Tělo mluví – Já naslouchám

Co mi tělo řeklo, co jsem dlouho neslyšela?

Co chybí mému tělu?

Co mě překvapilo?

Co dnes chci pro něj udělat?

Poděkování za nedostatky těla

Poděkování tělu za to, co se nám na něm nelíbí nebo nefunguje. Přesto nám tělo slouží. Možná tě něco bolí, ale zároveň to funguje. Možná ti tvé tělo, i přes své limity, pomáhá.

Nedostatek/Limit	Poděkování



Závěr tohoto setkání

AHA moment

Co si odnáším sebou?

Co chci pro své tělo jinak?

Jedna věta pro mé tělo.

Ženství jako podpora

Délka: cca 2 hodiny (120 minut)

1. Úvod a přivítání

Co pro mě znamená být ženou? Kde vnímám svou sílu? Kde ji potlačuji? Jaké v sobě nosím ženské vzory – a jak si mohu být oporou sama sobě?

2. Představovací kruh

Každá žena krátce řekne své jméno a cokoliv, co chce sdílet – třeba proč přišla, co si z tohoto léta přeje, nebo co ji přivedlo právě sem. *Kdy naposledy jsem se cítila opravdu jako žena – a co to pro mě znamenalo?* „Jaká slova mi naskočí při slově ženství?

3. Relaxace naladění a uzemnění

- *Představ si, že se v tobě probouzí tvé vnitřní ženství...*
- *Jak vypadá? Jak se obléká? Jak se pohybuje? Co vyzařuje?*
- *Chce být něžná, nebo divoká? Klidná, nebo tvořivá?*

4. První cvičení k tématu: Ženské vzory

Napiš si tři ženské vzory, které tě formovaly. Můžou být skutečné (babička, učitelka), literární, filmové, historické nebo i archetypální.

Co tě na nich oslovilo? Co z nich žije v tobě? Co naopak odmítáš?

5. Reflexe cvičení

6. Mini cvičení: Já jako žena

Napiš volně, bez přemýšlení: Co pro mě znamená být ženou? Co mám na sobě ráda? Co bych chtěla víc projevovat? Co mě dělá silnou, i když nejsem výkonná?

Může být doplněno o kresbu, symbol, barvu, pohyb.

7. Druhé cvičení k tématu: Vzkaz své ženské části

Milá moje ženská stránko...“ Co bych jí chtěla říct? Jak se o ni starám? Jak bych ji chtěla víc přijmout? 🙌 Může být i formou dialogu.

8. Reflexe cvičení

9. Relaxace

Krátký pohyb vyjadřující jejich ženskost např. gesto.

10. Závěr a sdílení

Krátké kolo: Co si odnáším? „Slovo, které si chci z tohoto setkání odnést.“

Kdo se účastní tohoto setkání

Jméno	Poznámka

Poznámky:

Ženské vzory

Napiš si tři ženské vzory, které tě formovaly. Můžou být skutečné (babička, učitelka), literární, filmové, historické nebo i archetypální. Co tě na nich oslovilo? Co z nich žije v tobě? Co naopak odmítáš?“



Reflexe Ženské vzory

Jsou tyto ženské vzory opravdu mé, nebo mi byly podsouvány?

Jaký bych byla já ženský vzor?

Co to o mě asi vypovídá?

Pro koho jsem ženský vzor?

Já jako žena

Napiš volně, bez přemýšlení:

Co pro mě znamená být ženou?

Co mám na sobě ráda?

Co bych chtěla víc projevovat?

Co mě dělá silnou, i když nejsem výkonná?“

Může být doplněno o kresbu, symbol, barvu, pohyb.

Vzkaz své ženské části

Jaký vzkaz bys napsala své ženské části? Co by ti asi odpověděla?



Reflexe Ženství

Co jsem dnes objevila o svém ženství?

Co mě potěšilo?

Co mě překvapilo?

Jaká chci být – sama pro sebe jako žena?

Závěr tohoto setkání

AHA moment

Co si odnáším sebou?

Co chci pro své ženství jinak?

Jedna věta o mé ženské síle.



Omezující přesvědčení

Délka: cca 2 hodiny (120 minut)

1. Úvod a přivítání

Někdy nevěříme tomu, co si myslíme – ale tomu, co jsme mnohokrát slyšely.“ „Omezující přesvědčení jsou jako brýle, přes které se díváme na sebe – aniž bychom si uvědomily, že je máme. Kterým větám o sobě stále věřím? Kdo mi je předal – a chci je dál nosit? Co bych řekla nejlepší kamarádce, kdyby věřila totéž?

2. Představovací kruh

Každá žena krátce řekne své jméno a cokoliv, co chce sdílet – třeba proč přišla, co si z tohoto léta přeje, nebo co ji přivedlo právě sem. *Je nějaká věta, která se mi opakuje v hlavě, i když bych si přála, aby zmizela?*

3. Relaxace naladění a uzemnění

Pohodlně se posad', zavři oči... Vnímej svůj dech. Nesnaž se ho měnit – jen ho sleduj, jak přichází a odchází...

4. První cvičení k tématu: Bez cenzury

Napiš bez cenzury 5 vět, které tě často napadají, když se ti něco nedaří, když jsi unavená, nebo když na sebe tlačíš.“ Př.: „Jsem líná. Neumím to. Ostatní to zvládají líp. Nemám na to.“

5. Reflexe cvičení

6. Druhé cvičení: Přepis vnitřního dialogu

Vyber jednu silnou větu, která tě dlouhodobě brzdí. Přepiš ji tak, jako bys ji říkala nejlepší kamarádce, dceři nebo ženě, kterou chceš podpořit.

7. Třetí cvičení k tématu: Moje nová pravda

Vytvoř jednu nebo dvě nové věty, které tě budou posilovat. Může to být afirmace, nebo vzkaz pro dny, kdy spadneš zpět do starého.

8. Reflexe cvičení

9. Relaxace

Dech, zavření očí, věta: „Odkládám staré věty. Už mi neslouží.“ Můžeš nabídnout gesto: odfouknutí, zvednutí ruky, lehké potřesení

10. Závěr a sdílení

„Moje nová věta zní...“ nebo: „Jedna věc, kterou dnes nechávám za sebou.“



Kdo se účastní tohoto setkání

Jméno	Poznámka

Poznámky:

Bez cenzury

Napiš bez cenzury 5 vět, které tě často napadají, když se ti něco nedaří, když jsi unavená, nebo když na sebe tlačíš. Poté každou větu zhodnot'.

Př.: „Jsem líná. Neumím to. Ostatní to zvládají líp. Nemám na to.“

1. Omezující přesvědčení

Kdo mi to říkal?

Věřím tomu opravdu já?

Pomáhá mi to, nebo brzdí?

2. Omezující přesvědčení

Kdo mi to říkal?

Věřím tomu opravdu já?

Pomáhá mi to, nebo brzdí?

3. Omezující přesvědčení

Kdo mi to říkal?

Věřím tomu opravdu já?

Pomáhá mi to, nebo brzdí?

4. Omezující přesvědčení

Kdo mi to říkal?

Věřím tomu opravdu já?

Pomáhá mi to, nebo brzdí?

5. Omezující přesvědčení

Kdo mi to říkal?

Věřím tomu opravdu já?

Pomáhá mi to, nebo brzdí?



Reflexe Bez cenzury

Co mi dala má omezující přesvědčení?

Co bych řekla své nejlepší kamarádce, kdyby je měla?

Co to o mě asi vypovídá?

Jaký příběh o sobě bych chtěla přestat vyprávět?

Přepis vnitřního dialogu

Vyber jednu silnou větu, která tě dlouhodobě brzdí. Přepiš ji tak, jako bys ji říkala nejlepší kamarádce, dceři nebo ženě, kterou chceš podpořit

Co říká kritička?	Co říkám já dnes?
 „Nejsi dost dobrá.“	 „Děláš, co můžeš. A to je víc než dost.“



Moje nová pravda

Vytvoř nové věty, které tě budou posilovat. Může to být afirmace, nebo vzkaz pro dny, kdy spadneš zpět do starého.

Př.: „Můžu být nedokonalá a zároveň dost dobrá.“ „I malé kroky jsou dost.“

Reflexe Moje nová pravda

Co mi dnes došlo o tom, jak o sobě mluvím?

Jak chci se sebou mluvit dál?

Co udělám příště až se sebou budu mluvit špatně?

Jaký příběh o sobě bych chtěla vyprávět?

Závěr tohoto setkání

AHA moment

Co si odnáším sebou?

Jedna věc, kterou dnes nechávám za sebou.

Moje nová věta zní...



Hranice, které chrání

Délka: cca 2 hodiny (120 minut)

1. Úvod a přivítání

Kde končím já a začínají druzí? Kde se ztrácím? A kde mohu stát pevně, aniž bych se musela bránit? Hranice nejsou zdi – jsou to dveře. Vymezují, co dovnitř může – a co už ne. Umět říct ne je často klíč k tomu, abych mohla říct ano sobě.

2. Představovací kruh

Každá žena krátce řekne své jméno a cokoliv, co chce sdílet – třeba proč přišla, co si z tohoto léta přeje, nebo co ji přivedlo právě sem. *Kdy jsem naposledy udělala něco, co jsem ve skutečnosti nechtěla – a proč?*

3. Relaxace naladění a uzemnění

Zavři oči. Představ si, že k tobě někdo přistupuje. Jak blízko je ti to ještě příjemné? Teď si představ, že tě žádá o něco, co se ti úplně nechce... Kde to cítíš v těle?

4. První cvičení k tématu: Místa, kde říkám ano, když chci říct ne

Zamysli se a napiš: V jakých situacích říkám ano, ale ve skutečnosti bych chtěla říct ne? Co nebo kdo mě k tomu vede? Jak se potom cítím v těle i v duši?

5. Druhé cvičení: Tělesné vnímání hranic

Záměr: Cítit, kdy už je blízkost moc. Všimnout si těla – co říká, co se mění, kde se spínám, kdy bych chtěla couvnout. Vnímání rozdíl mezi fyzickou hranicí a tím, co dovolím druhým.

6. Třetí cvičení k tématu: Tělo říká dost

Vezmi jednu konkrétní situaci, kdy jsi se necítila dobře, ale šla jsi proti sobě. Zkus ji popsat jako scénku – co se dělo, jak jsi reagovala, co cítila.

7. Čtvrté cvičení k tématu: Moje věta pro sebe

Vytvoř si jednu větu, která tě podpoří v situaci, kdy budeš chtít zachovat hranici. Např.: „Je v pořádku dát si čas na odpověď.“

8. Reflexe cvičení

9. Relaxace

10. Závěr a sdílení

Jedna moje nová hranice, kterou si chci chránit. Co si dnes dovolím díky tomuto setkání?



Kdo se účastní tohoto setkání

Jméno	Poznámka

Poznámky:

Místa, kde říkám ano, když chci říct ne

Zamysli se a napiš:

V jakých situacích říkám ano, ale ve skutečnosti bych chtěla říct ne?

Co nebo kdo mě k tomu vede?

Jak se potom cítím v těle i v duši?

Tělesné vnímání hranic

Jaké to bylo?

V jakém momentě jsem chtěla říct „dost“?

Udělala jsem to?

Jaké to bylo být ten, kdo se přibližuje – a ten, kdo chrání prostor?

Tělo říká dost

Vezmi jednu konkrétní situaci, kdy jsi se necítila dobře, ale šla jsi proti sobě. Zkus ji popsat jako scénku – co se dělo, jak jsi reagovala, co cítila. A teď napiš: Jak by to vypadalo, kdybych si dovolila reagovat podle sebe?



Moje věta pro sebe

Vytvoř si jednu větu, která tě podpoří v situaci, kdy budeš chtít zachovat hranici.
Např.: „Je v pořádku dát si čas na odpověď.“ „Neznamená to, že tě nemám ráda – znamená to, že mám ráda i sebe.“



Reflexe cvičení

Co mi dnes tělo řeklo o hranicích?

Kde potřebuji být jasnější?

Co bych dnes chtěla poprvé zkusit udělat jinak?

Závěr tohoto setkání

AHA moment

Co si odnáším sebou?

Jedna moje nová hranice, kterou si chci chránit.

Co si dnes dovolím díky tomuto setkání?



Zvědomění nevědomého

Délka: cca 2 hodiny (120 minut)

1. Úvod a přivítání

Zvědomění je první krok ke změně. Nemusíme všechno rozklíčovat – ale můžeme se naučit dívat. Mnohé v sobě neseme z dětství, rodiny, kultury... a dnes si můžeme začít všímat, co z toho je opravdu naše.

2. Představovací kruh

Každá žena krátce řekne své jméno a cokoliv, co chce sdílet – třeba proč přišla, co si z tohoto léta přeje, nebo co ji přivedlo právě sem. *Kdy naposledy jsem udělala něco automaticky – a až pak si uvědomila, že mi to vlastně neslouží?*

3. Relaxace naladění a uzemnění

Posaď se pohodlně, zavři oči. Představ si, že se v tobě ozývá část, která tě často vede, když jsi unavená, pod tlakem, nebo když „jedeš na autopilota“.

4. První cvičení k tématu: Co dělám automaticky

Zadání: „Napiš 3 situace, ve kterých reaguješ vždy stejně – i když to nechceš. Např. hned se omluvím, i když jsem neudělala nic špatného. Neumím říct ne. Zalezu do sebe.“ Poté se zeptej: Kde jsem se to naučila? Koho mi to připomíná? Co se stane, když to neudělám?

5. Reflexe cvičení

„Kde jsem dnes zahlédla něco, co už ve mně dlouho bylo – ale neviděla jsem to?“

6. Druhé cvičení k tématu: Setkání se stínem

Vezmi jeden ze svých vzorců nebo částí. Napiš jí dopis. Např.: Milá moje část, která se vždycky bojí, že nebude dost...

7. Třetí cvičení k tématu: Moje věta pro sebe

Vyber si jednu situaci nebo vzorec a napiš si: Jak reaguji dnes? Co by bylo jinak, kdybych reagovala vědomě, s laskavostí k sobě?

8. Reflexe cvičení

9. Relaxace

Krátká uzemňující vizualizace

10. Závěr a sdílení

Co dnes pouštím? nebo: „Jakou část sebe jsem dnes objala?“



Kdo se účastní tohoto setkání

Jméno	Poznámka

Poznámky:

Co dělám automaticky?

Napiš 3 situace, ve kterých reaguješ vždy stejně – i když to nechceš.

Např. Hned se omluvím, i když jsem neudělala nic špatného. Neumím říct ne. Zalezu do sebe.

1. Situace

Kde jsem se to naučila?

Koho mi to připomíná?

Co se stane, když to neudělám?

2. Situace

Kde jsem se to naučila?

Koho mi to připomíná?

Co se stane, když to neudělám?

3. Situace

Kde jsem se to naučila?

Koho mi to připomíná?

Co se stane, když to neudělám?

4. Situace

Kde jsem se to naučila?

Koho mi to připomíná?

Co se stane, když to neudělám?



Reflexe Co dělám automaticky?

Dvojice nebo kruh, případně samostatně.

Kde jsem dnes zahlédla něco, co už ve mně dlouho bylo – ale neviděla jsem to?

Setkání se stínem

Vezmi jeden ze svých vzorců nebo částí, které chcete změnit. Napiš jí dopis.
Co jí chceš říct? Za co jí můžeš poděkovat? Co by sis přála jinak?

Milá moje část, která se vždycky bojí, že nebude dost...

Milá moje vnitřní holčičko, která se snaží být hodná...

Milá moje část, která všechno zvládá...

Vědomá volba

Vyber si jednu situaci nebo vzorec a napiš si:

Jak reaguji dnes?

Co by bylo jinak, kdybych reagovala vědomě, s laskavostí k sobě?

Co bych k tomu potřebovala?

Možnost vytvořit si „větu na připomenutí“

Např.: „Mohu se zastavit.“ nebo „Můj autopilot nemusí mít poslední slovo.“

Strom vzorců

Jak s ním pracovat:

- **Kořeny:** odkud vzorce pocházejí – *maminka, škola, první vztahy, společnost*
- **Kmen:** konkrétní vzorec – *např. vždycky všechno zvládnu, nesmím zklamat, musím být hodná*
- **Koruna/listy:** jak se to projevuje v každodenním životě – *neříkám ne, vyčerpání, neklid*

	Jak se vzorec projevuje v běžném životě?
	Vzorec, který chci probrat
	Odkud tento vzorec pochází

Chci tenhle strom dál zalévat?

Co mu můžu vzít? Co přistříhnout?

Jaký nový strom bych chtěla zasadit?



Reflexe cvičení

Co jsem dnes uviděla nově?

Co už nemusím nosit?

Co se může pomalu měnit

Závěr tohoto setkání



Michaela Hložková

AHA moment

Co si odnáším sebou?

Co dnes pouštím?

Jakou část sebe jsem dnes objala?

 *Sebehodnota a laskavost k sobě*

Délka: cca 2 hodiny (120 minut)

1. Úvod a přivítání

Jak se k sobě vztahuji, když se mi nedaří? Umím se obejmout slovem? Věřím, že jsem hodna péče – i když nic „nepřináším“? Sebehodnota není o výkonu – ale o vztahu, který mám sama k sobě. Neznamená, že jsem dokonalá – ale že jsem v pořádku tak, jak jsem.

2. Představovací kruh

Každá žena krátce řekne své jméno a cokoliv, co chce sdílet – třeba proč přišla, co si z tohoto léta přeje, nebo co ji přivedlo právě sem. *Co dělám, když se mi nedaří? Co o sobě slyším – a co bych potřebovala slyšet?*

3. Relaxace naladění a uzemnění

3D Heart breathing

4. První cvičení k tématu: Kříž podpory

Skupiny po 3 ženách. Žena uprostřed má v sobě rozhodnutí: bude kříž držet sama, nebo dovolí podporu? Po cca 10 minutách se ženy prostřídají, dokud si každá nezažije roli.

5. Reflexe cvičení

Jaké to bylo, držet kříž? Kdy jsem se rozhodla přijmout oporu – nebo ji odmítnout? Co jsem cítila jako ta, co držela druhou? Co jsem si dovolila?

6. Druhé cvičení k tématu: Rituále Ho'oponopono

Klidná atmosféra, zavřené oči. zklidnění dechu. Klidná hudba. Může být ticho nebo jemná hudba. Možnost psát, dýchat, nebo jen být.

7. Třetí cvičení k tématu: Slova podpory sobě

Napiš si větu, kterou si můžeš říct, až budeš znovu na sebe tvrdá. Např.: „Nejsem méně, když zpomalím.“

8. Reflexe cvičení

9. Relaxace

Dopřejeme si malý přechod – gesto, kterým sami sobě poděkujeme.

10. Závěr a sdílení

„Jakou větu si neseš z dneška?“ „Co jsem si dnes poprvé dovolila?“

Kdo se účastní tohoto setkání

Jméno	Poznámka

Poznámky:

Kříž podpory

Jaké to bylo, držet kříž?

Kdy jsem se rozhodla přijmout oporu – nebo ji odmítnout?

Jaké to bylo přijmout nebo neposkytnout podporu?

Co jsem cítila jako ta, co držela druhou?

Co jsem si dovolila?

Jaký je rozdíl mezi tlakem a laskavostí?

Rituál Ho'oponopono

Omlouvám se... komu. Prosím odpust' mi... co. Děkuji ti ...můžete doplnit. Mám tě ráda...

Omlouvám se....

Prosím, odpust' mi....

Děkuji ti...

Mám tě ráda.....

Slova podpory sobě

Napiš si věty, které si můžeš říct, až budeš znovu na sebe tvrdá.

Např.: „Mám právo být laskavá sama k sobě.“ „I dnes jsi dost.“ „Nejsi v tom sama.“

„To, že odpočíváš, je v pořádku.“



Reflexe cvičení

Co jsem dnes uviděla nově?

Jak jsem se cítila během Ho'oponopono?

Která věta mi šla nejsnáze – a která nejhůř?

Co se ve mně změnilo, když jsem si dovolila podpořit samu sebe?

Závěr tohoto setkání

AHA moment

Co si odnáším sebou?

Jakou větu si nesu z dneška?

Co jsem si dnes poprvé dovolila?



Návrat k sobě skrze malé rituály

Délka: cca 2 hodiny (120 minut)

1. Úvod a přivítání

Zastavení na konci cesty. Uvědomění, co si nesu dál. Vytvoření vlastního malého rituálu péče o sebe. Dnes nebudeme otevírat nové téma – jen se podíváme, co všechno jsme společně prošli. A možná se naposledy potkáme s tím, co nás podpořilo – a co nás bude provázet dál. Shrnutí: „Dnes neotvíráme nové téma.“

2. Představovací kruh

Každá žena krátce řekne své jméno a cokoliv, co chce sdílet – třeba proč přišla, co si z tohoto léta přeje, nebo co ji přivedlo právě sem.

3. Relaxace naladění a uzemnění

Vedená vizualizace – promítání filmu vlastního života.

4. První cvičení k tématu: Refexe mé cesty

Otázky k psaní: Které téma mě zasáhlo nejvíc? Co jsem si o sobě uvědomila? Jaký krok chci udělat dál?

5. Druhé cvičení EFT rituál

👉 Krátký EFT tapping skript – na podporu sebehodnoty a laskavosti. Téma: I když se někdy vracím ke starému, zasloužím si být laskavá k sobě.

6. Třetí cvičení k tématu: Můj osobní rituál péče

Zamysli se, co si chceš odnést z tohoto cyklu – co tě podpořilo, co ti dělá dobře. Vytvoř si malý osobní rituál: může to být čaj ve čtvrtek večer, zápis do deníku každé pondělí, slovo na zrcadlo, procházka bosky. Napiš si ho. Nakresli ho. Pojmenuj ho.“

7. Reflexe celková

„Co si odnáším? Co mě překvapilo? Co mi pomáhá víc být sama sebou?“ Který moment ve mně zanechal nejsilnější pocit? Co jsem viděla o sobě, co jsem dlouho neviděla? Co bych chtěla říct té ženě na sedadle přede mnou – a tedy sobě? Který moment ve mně zanechal nejsilnější pocit?

9. Relaxace

Po krátkém vzpomínkovém okamžiku si odnesete něco velmi osobního sebou.

10. Závěr a sdílení

Krátké vědomé rozloučení: nádech / výdech, ruce na srdce

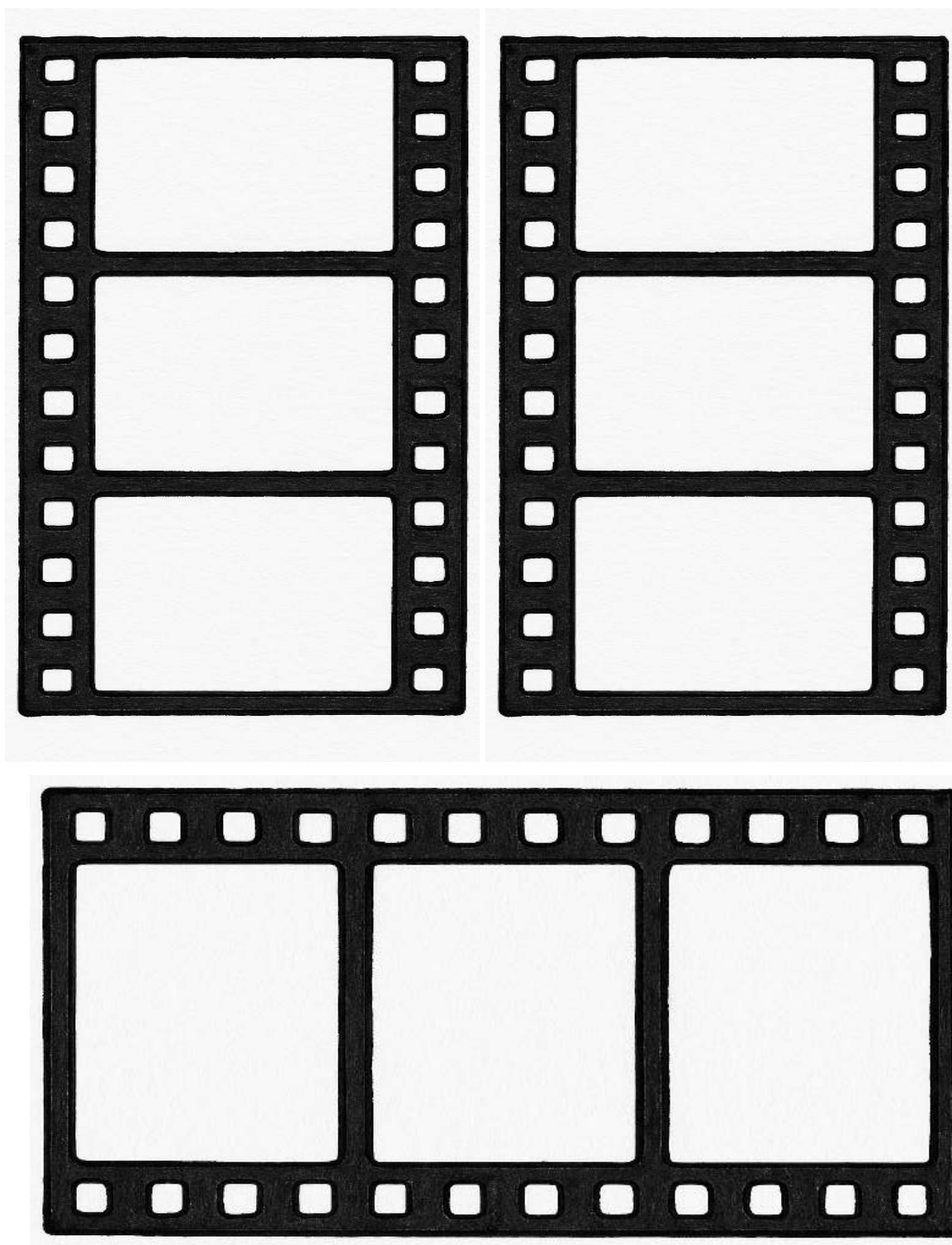


Kdo se účastní tohoto setkání

Jméno	Poznámka

Poznámky:

Prohíání filmu vlastního života



Reflexe mé cesty

Které téma mě zasáhlo nejvíc?

Co jsem si o sobě uvědomila?

Jaký krok chci udělat dál?

EFT rituál

💬 „Teď si spolu projdeme krátký rituál EFT – techniku jemného poklepávání, která pomáhá tělu i mysli uvolnit napětí a současně ukotvit novou zkušenost. Budeme poklepávat na konkrétní body na těle a říkat věty, které podpoří to, co jste si během našeho kruhu uvědomily.“

🧘 Začátek – bod karate (3×):

„I když někdy pochybuji o sobě, přesto se přijímám právě taková, jaká jsem.“

„I když jsem na sebe někdy tvrdá, dnes si dovoluji být laskavá.“

„I když jsem udělala chyby, pořád jsem hodna péče a úcty.“

🔄 1. kolo – uvolnění pochybností

1. **Temeno hlavy:** „Moje tělo si pamatuje.“
2. **Obočí:** „Moje mysl se někdy vrací zpět.“
3. **Spánky:** „Ale dnes vím, že už nemusím bojovat.“
4. **Pod okem:** „Dnes si chci být spojencem.“
5. **Pod nosem:** „I když se někdy bojím...“
6. **Brada:** „...nechci se k sobě dál chovat tvrdě.“
7. **Klíční kosti:** „Dnes dávám prostor laskavosti.“
8. **Pod paží:** „A dovoluji si dýchat klidněji.“

💬 Mezipřechod:

Zastav se na chvíli. Polož si ruku na srdce. Uvědom si, co ti tělo říká. A když jsi připravená, pojď se mnou dál...

🔄 2. kolo – ukotvení podpory a vnitřní síly

1. **Temeno hlavy:** „Jsem v pořádku právě taková, jaká jsem.“
2. **Obočí:** „Nesu si s sebou radost z toho, co jsem objevila.“
3. **Spánky:** „Dnes vím, že se k sobě můžu vracet.“



4. **Pod okem:** „Můžu být laskavá – i silná.“
5. **Pod nosem:** „Důvěřuji své cestě.“
6. **Brada:** „Dnes si dávám svolení být jemná.“
7. **Klíční kosti:** „Můžu zářit i v tichu.“
8. **Pod paží:** „Tohle všechno je moje. A zůstává se mnou.“

🤍 **Závěr:**

Zhluboka se nadechni... Až budeš chtít, řekni si v duchu nebo nahlas:

*„Jsem doma. Sama u sobě.
A to mi nikdo nevezme.“*

Klidně si napiš svůj rituál....

Můj osobní rituál péče

Zamysli se, co si chceš odnést z tohoto cyklu – co tě podpořilo, co ti dělá dobře. **Vytvoř si malý osobní rituál:** může to být čaj ve čtvrtek večer, zápis do deníku každé pondělí, slovo na zrcadlo, procházka bosky. Napiš si ho. Nakresli ho. Pojmenuj ho.

Reflexe celé Letní sebepečce s Mišou

Co si odnáším?

Co mě překvapilo?

Co mi pomáhá víc být sama sebou?

Který moment ve mně zanechal nejsilnější pocit?

Co jsem viděla o sobě, co jsem dlouho neviděla?

Co bych chtěla říct té ženě na sedadle přede mnou – a tedy sobě?

Který moment ve mně zanechal nejsilnější pocit?

Co jsem viděla o sobě, co jsem dlouho neviděla?

Co bych chtěla říct té ženě na sedadle přede mnou – a tedy sobě?

Laskavé gesto pro sebe

„Až budete připravené, napište si fixou na dlaň nebo zápěstí jednu větu. Tu, kterou vám dnes řekla žena v kině. Tu, kterou si chcete nést dál. Může být jednoduchá. Vaše.“

Příklady:

Jsem dost, Nechám si ten smích. Tohle všechno je moje.

Fixy na tělo připravené, případně alternativa: kartička do deníku.

Pokud nechcete nic na sebe psát, zde máte svůj prostor.

Jak se právě teď cítím?

Škála emocí

Pozitivní emoce		+10	radost, láska, svoboda, vděčnost, hojnost, štedrost
		+9	posílení, zábava
		+8	štěstí, nadšení, vzrušení, hravost, pobavení
		+7	sebedůvěra, pozitivita, hrdost
		+6	optimismus, důvěra, sebedůvěra
		+5	silný, ceněný, veselý
		+4	naděje, spokojenost, klidná radost
		+3	oddanost, motivace
		+2	spokojenost, v pořádku, pocit bezpečí
		+1	mír, klid, soustředěnost, zvědavost
Neutrální		0	neutrální, uvolněný
		-1	úleva, apatie
Negativní emoce		-2	pesimistický, netrpělivý, znuděný, zmatený
		-3	frustrovaný, podrážděný, nervózní, vystresovaný, rozrušený, znechucený, znuděnost, neklid
		-4	přetížený, úzkostný, plachý, unavený
		-5	nuda, pochybnosti, obavy, rozpaky, zahanbení, stud
		-6	obavy, obviňování, sklíčený, nešťastný, trapnost
		-7	znechucený, obtížný, otrávený, zahanbení, bezradnost
		-8	hněv, pomsta, chamtivost, nedostatek, provinilost
		-9	nenávisť, vztek, žárlivost, zášť, vztek, šílenství
		-10	vína, nejistota, deprese, zaseknutí, strach, smutek, nenávisť k sobě, bezmoc, nehodnost, stud, prádnost