ZE SVÉ MAMINKY POCHÁZÍŠ, JE TVOU SOUČÁSTÍ. NAJDI VE VZTAHU K NÍ VÍCE LÁSKY A SMÍŘENÍ.

Krok 1.
Zbav se vnitřního napětí
– napiš dopis, který nikdy neodešleš

Pokud je Tvůj vztah k mámě plný hořkosti, vzteku a smutku, napiš jí dopis.

Vypiš v něm volně a bez zábran všechno, co tě štve a bolí
(dětské křivdy, dospívání; současnost i minulost).

Dovol energii, aby volně proudila, dostaň vše „ošklivé“ ze sebe ven.
Uvolni negativní emoce a zátěž, kterou ve tvém těle způsobují.

Aby ses utvrdila v tom, že tyhle emoce už ve svém životě nechceš, bude nejlepší,
když dopis rituálně spálíš, pošleš po vodě nebo jeho kousky necháš
rozfoukat ve větru.

Bude to pto tebe takový malý rituál, ve kterém **rozpustíš bolest a vztek**,
který jsi do dopisu vložila.

Krok 2.
Zajímej se o životní příběh své maminky

Udělej si čas na **setkání s mámou**, zajímej se o její životní příběh, nech si od ní vyprávět a **aktivně naslouchej*.**

Zapoj svou emaptii a představivost, aby ses opravdu dokázela **vžít do jejího příběhu** – v čem vyrůstala, jaké okolnosti utvářely její život?

Snaž se o lepší pochopení toho, jak ona se cítila, když byla malé děvčátko, dívka a mladá žena s miminkem. Pomůžou ti v tom také staré fotografie.

Tím vším podpoříš ***SOU-CÍTĚNÍ, SPOLU-PROŽÍVÁNÍ*** a hlubší pochopení toho, proč se někdy chovala způsobem, který tě mohl zraňovat.

Takové uvědomění často pomůže přetavit i ten největší vztek a frustraci v pochopení a přijetí.

Pokud Tvá maminka už nežije, snaž se v rámci možností zjistit maximum detailů z jejího života. I tady ti v dokreslení jejího příběhu můžou pomoct fotografie.

*JAK FUNGUJE AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ?

Pomocí empatie vstupuješ do pocitů a perspektivy druhého člověka, nepřerušuješ ho, nezasahuješ do jeho vyprávění svými názory a myšlenkami a snažíš se plně soustředit, aniž bys přitom vedla vnitřní dialog s tím, co ti říká.

Až domluví, zopakuješ, co ti řekl a potvrdíš tak, že jsi opravdu porozuměla.

Krok 3.
Dopis vděčnosti

Napiš své mámě dopis a **poděkuj jí** v něm za všechno, co pro Tebe v životě udělala, co Ti předala.

Je důležité dopis psát alespoň 15minut! Protože samotný proces vděčnosti a děkování je důležitější než množství bodů, které vymyslíme.

Sejdi se se svou maminkou, pokud je to možné, a dopis jí dej nebo ještě lépe sama přečti. **Řekni jí osobně, za co vše seš jí vděčná. Zapoj vlastní emoce**, aby se to, co jí říkáš, mohlo dotknout jejího srdce.

Pokud v tuto chvíli nemáš možnost se s mámou setkat, napiš dopis a předej jí ho, až budeš mít příležitost. Nebo se s ní můžeš spojit alespoň po telefonu a víc jí pak říct během osobního setkání.

Dopis vděčnosti napiš i tehdy, pokud už se s maminkou nemůžeš fyzicky setkat vůbec.

Shrnutí úkolů na tento týden

Snaž se splnit všechny tři kroky s **otevřeným srdcem a myslí**.
Dopřej si **kontakt se svou maminkou** – fyzický nebo alespoň na vnitřní úrovni.
Sdílej ve FB skupině své pocity a uvědomění!

Denisa