



Příběh syna

Udělej si prostor pro **retrospekci ve svém životě a nahlédni na příběh svého syna**. Sdílení příběhů je terapeutický a léčivý nástroj. Často nám v životě chybí střípky z našeho života. Nevíme, zda rodiče plánovali naše početí, jak probíhala příprava na naše zrození, často ani nevíme, jak jsme se narodili nebo jak jsme prožívali první roky svého života. **Dopřejme svým synům, aby znali celý svůj příběh.**

Odpověz na otázky, které jsou níže a najdi vhodný čas, třeba před spaním, kdy **svému synu převyprávíš jeho příběh**. Buď v tom kreativní. Pokud je syn mladší, můžeš příběh převyprávět jako pohádku: Byl jednou jeden...

Pokud bude mít otázky, **buď pravdivá sama k sobě i k němu**. Mohou přijít slzičky, dojetí i smích. Všechno je v pořádku, dovolte si tím projít. Uvolní se tak emoce, které mohly být léta potlačeny v těle.

Těšíme se na sdílení příběhů v uzavřené skupině na FB nebo při našem živém online zoom setkání.

Otázky:

Jaký byl tvůj život, než jsem k tobě přišel?

Řekni mi o tom, jaké to bylo, když jsi zjistila, že jsi se mnou těhotná.



ONLINE KURZ MAMA A SYN

Jaké byly dny, kdy jsi mně čekala?

Povyprávěj mi o dni, kdy jsem se narodil.

Jaké to pro tebe bylo starat se o mě a být na mateřské?

Jaký jsem byl jako malé dítě?



ONLINE KURZ MAMA A SYN

Řekni mi o tom, jaké to bylo a co jsi prožívala, když jsem byl nemocný, nebo jsem se zranil a ty ses o mne musela starat.

Co jsi na mně měla nejraději, když jsem byl malý kluk?

Jaké to pro tebe bylo, když jsem začal chodit do školky, školy?

Čím jsem chtěl být, když jsem byl malý?



ONLINE KURZ MAMA A SYN

Na co si nejraději vzpomínáš, když jsem byl malý?

Co bylo pro tebe nejnáročnější?

Jaké klukoviny jsem dělal, které tě zlobily nebo i rozesmály?

Co jsme spolu dělali nejraději?



ONLINE KURZ MAMA A SYN

Co by si se mnou ještě ráda zažila, ale zatím na to nebyla odvaha, čas, prostor, ale doufáš, že se to jednou stane?

Jaký byl z tvého úhlu pohledu vztah s mým tátou, když jsem byl malý?

Můžeš nalepit nějakou vzpomínkovou fotku 😊

Děkujeme za odvahu pustit se do tohoto úkolu.