



Pozoruj svoje reakcie

Vnímaj situácie v tvojom živote so synom, ktoré ťa rozčuľujú, hnevanú a zapisuj si svoje reakcie v týchto situáciách.

Obzvlášť sa zameraj na situácie, ktoré ťa **naozaj nahnevajú, naštvú, ti zvierajú srdce, žalúdok alebo dokonca ťa až vytočia do červená.**

Môžeš to sledovať niekoľko dní a následne si sadni a zamysli sa, čo presne je za tým celým, niekde hlbšie v tebe, čo ťa hnevá, naštvie, privádza do zúrivosti alebo do smútku.

Popíš to svojimi slovami, čo tam je. Možno zatail' nenájdeš nič a možno to môžu byť napríklad aj tieto veci.

- ❖ Možno objavíš, že ťa štvie to, že on môže robiť a aj robí to, čo tebe ako dieťaťu bolo zakazované.
- ❖ Možno objavíš, že ťa štvie, že tvoj syn robí, čo miluje a teba vo vnútri hnevá, že ty si len „mama“ a svoje sny nežiješ a možno ani nevieš aké máš.
- ❖ Možno objavíš, že sa rozdávaš na všetky strany a ani tvoj syn si to neváži a nepreukazuje ti dostatočnú pozornosť alebo vďačnosť, po ktorej vo vnútri túžiš.
- ❖ Možno objavíš, že tvoj vnútorný perfekcionista, ktorý je zošňurovaný si nemôže a ani nevie predstaviť žiť v takom neporiadku.
- ❖ Možno objavíš, že to čo ťa na synovi hnevá, štvie, robíš aj ty sama v nejakej inej situácii, v inom kontexte.
- ❖ Možno objavíš, že chceš niekde v hĺbke, aby sa tvoj syn správal skôr ako dievčatá, bol tichší, poriadkumilovnejší, pozornejší...
- ❖ Možno objavíš, že tvoj syn ti pripomína v mnohom tvojho muža, exmanžela a máš strach, aby nebol ako on.
- ❖ ...



ONLINE KURZ MAMA A SYN

Handwriting practice area with 20 sets of horizontal dashed lines for writing practice.