



Príbeh dcéry

Urob si priestor na **retrospekciu vo svojom živote a nahliadni na príbeh svojej dcéry**. Zdieľanie príbehov je terapeutický a liečivý nástroj. Často nám v živote chýbajú čriepky z nášho života. Nevieme, či rodičia plánovali naše počatie, ako prebiehala príprava na naše zrodenie, často ani nevieme, ako sme sa narodili, alebo ako sme prežívali prvé roky svojho života. **Doprajme svojim dcéram, aby poznali celý svoj príbeh.**

Odpovedz na otázky, ktoré sú uvedené nižšie a nájdi vhodný čas, napríklad pred spaním, keď **svojej dcére prerozprávaš jej príbeh**. Buď v tom kreatívny. Ak je dcéra mladšia, môžeš príbeh prerozprávať ako rozprávku: Bola raz jedna...

Ak bude mať dcéra otázky, **buď pravdivý sám k sebe** aj k nej. Môžu prísť slzy, dojatie aj smiech. Všetko je v poriadku, dovoľte si tým spolu prejsť. Uvoľnia sa tak emócie, ktoré mohli byť roky potlačené v tele.

Tešíme sa na zdieľanie príbehov v uzavretej skupine na FB alebo pri našom živom online zoom stretnutí.

Otázky:

Aký bol tvoj život otec, kým som k tebe prišla?

Povedz mi o tom, aké to bolo, keď si zistil, že čakáte s maminou mňa, dievčatko?



Aké boli dni, čo si prežíval, keď som bola v brušku?

Porozprávaj mi o dni, keď som sa narodila.

Ako si sa o mňa staral, keď som bola malé dieťa?

Aká som bola ako malé dieťa?



ONLINE KURZ OTEC A DCÉRA

Povedz mi o tom, aké to bolo a čo si prežíval, keď som bola chorá, alebo som sa zranila.

Čo si na mne mal najradšej, keď som bola malé dievča?

Aké to pre teba bolo, keď som začala chodiť do škôlky, školy?

Čím som chcela byť, keď som bola malá?



Na čo si najradšej spomínaš, keď som bola malá?

Čo bolo pre teba najnáročnejšie?

Čím som ťa hnevala alebo naopak rozosmiala?

Čo sme spolu najradšej robili?



ONLINE KURZ OTEC A DCÉRA

Čo by si so mnou ešte rád zažil, ale zatiaľ na to nebola odvaha, čas, priestor, ale dúfaš, že sa to raz stane?

Aký bol z tvojho uhla pohľadu vzťah s mojou mamou, keď som bola malá?

Môžeš vložiť nejakú spomienkovú fotku ☺

Ďakujeme za odvahu pustiť sa do tejto úlohy.