



## Rodinná hierarchia

V programe sa budeme bližšie venovať aj téme **Hierarchie Mužskej vízie vs. Partnerskej vízie vs. Otcovskej vízie**.

Dôvodom je, že my muži sa často **ženieme len za našou osobnou víziou**. Mnohí z nás na druhej strane často ani netušíme, čo je našou osobnou víziou v živote a kam smerujeme svoj život. A to, že existujú aj **vízia partnerská** a v tomto prípade pre nás relevantná aj **otcovská vízia** je mnoho krát pre nás úplná novinka.

Tentokrát sa pozrieme **hierarchiu v tvojej rodine**, ktorú máte doma nastavenú alebo lepšie povedané, ktorú v skutočnosti doma žijete. Často prichádza spätná väzba, že **muž sa doma cíti na druhej koľaji**, že jeho žena uprednostňuje deti pred manželom, dokonca prichádzajú názory, že síce to tak nieje doma komunikované, no v realite to vyzerá tak, že aj veci v domácnosti sú dôležitejšie ako samotný muž.

- ❖ Poďme sa pozrieť, či **tebe vaša Rodinná hierarchia slúži, či ty slúžiš jej**, či sa v nej cítiš **komfortne** alebo ti v konečnom dôsledku **berie energiu** a prináša **frustráciu a nervozitu**.
- ❖ Pozri sa na to aj, akú hierarchiu by si ako muž chcel vo vzťahu k sebe, vo vzťahu k žene, deťom, rodine žiť. A je teraz irelevantné, či si vo vzťahu, či máš rodinu pri sebe alebo nie.
- ❖ Môžeš sa pozrieť aj na vzťahy minulé, ako to bolo tam.

**Zámerom je urobiť si v hodnotovom rebríčku jasnejšie, pretože potom sa oveľa ľahšie robia rozhodnutia, ak vieme, čo sú naozaj naše priority v živote.**

1. Vyhrad' si čas pre seba, nájdi si priestor ticha osamote na záhrade, v izbe, v lese, kdekoľvek ti to je príjemné.

**Pozri sa na pojmy, slová uvedené nižšie a chvíľu daj tomu čas, zamysli sa nad nimi a následne ich zorad' od najdôležitejšieho po najmenej dôležité, ako to v skutočnosti platí u teba v tvojom živote. Nie ako by si to chcel, ale ako to podľa skutkov naozaj je.**

Niekedy sa nám môže zdať, že v hierarchii je dôležitejší syn, ale otázkou je, či to tak aj v skutočnosti je, alebo je to len naše zbožné pranie, aby to tak bolo. Buď k sebe maximálne pravdivý, robíš to pre seba a môže ti to pomôcť veci v reálnom živote preskladať.

Slová (sú na zadnej stránke) si môžeš vystrihnúť alebo si ich napísať na lístky a s poradím sa chvíľku hrať, meniť poradie a vnímať životné situácie a tvoje reakcie v nich.



2. Keď to budeš mať hotové, ideálne je tiež sa opýtať **svojej ženy, tvojich najbližších alebo priateľov ako to u teba vnímajú oni**, či to, ako si to zoradil, vidia aj oni tak, že to tak máš. Uvidíš, často tí pri nás vidia viac ako vidíme my.
3. **Ak hierarchia, ktorú žiješ nieje pre teba ideálna, zamysli sa znova a zapíš si hierarchické poradie, ktoré by si chcel mať a žiť vo svojom živote.**
4. Dôležité je aj povedať, že obzvlášť **po narodení dieťaťa sa na istý čas prirodzene venuje žena bábätku viac ako ktorémukoľvek dieťaťu alebo mužovi**. Vnímaj aj tieto situácie v tvojom živote, ako to u vás je alebo bolo.
5. Zároveň **pri chorobe člena rodiny, pri mnohých pracovných úlohách alebo veľkom statku, sa môže hierarchia dočasne alebo dokonca aj na dlhší čas upraviť** a môže negatívne ovplyvniť chod celej rodiny. Je občas výzvou sa v tom nastavení nájsť a cítiť sa komfortne. Vnímaj aj to.

### **Jednoduchá pomôcka:**

- ❖ Pozri sa na osoby v tvojom živote, seba samého, šéfa, manžela, deti ako sú v tom spokojní.
- ❖ Ak je tvoj šéf spokojný, ale manželka a deti nie, tak je dobré sa nad tým zamyslieť.
- ❖ Ak sú deti a šéf spokojní a manželka nie, tak je dobré sa nad hierarchiou hodnôt a života zamyslieť.
- ❖ A všade tam sa pozri, či si ty ako človek spokojný, či len nedávaš iným a sebe nie.
- ❖ Je vhodné vedieť pri tvorení hierarchie, ktorú by sme chceli žiť, že hodnota vyššie by mala sýtiť hodnotu pod ňou a tak ďalej.

**Takže smelo do toho.**



auto

kamaráti

aktívny šport

sledovanie filmov

športové prenosy

pivo

porno

práca

ja

dcéra

syn

môj otec

moja mama

moja žena

milenka

kolegyňa

jedlo

garáž

dielňa

záhrada

koničky

Boh – univerzum - spiritualita

iné

(napíš čo konkrétne)