

Jak ustát životní krizi

Lucie Königová a její hosté

8 + 1 hostů

- Ing. Klára Paulová
- Mgr. Ludmila Kvapilová
- Pavla Horáčková
- PhDr. Hana Havlůjová, Ph.D.
- Mgr. Martina Kubátová
- Markéta Hájková
- Ing. Dagmar Vopálková
- Martina Doubková



Pavla Horáčková



Markéta Hájková



Ing. Dagmar Vopálková



Mgr. Ludmila Kvapilová



PhDr. Hana Havlůjová, Ph.D.



Martina Doubková



Ing. Klára Paulová



Mgr. Martina Kubátová



Lucie Königová & hosté

Neřešená krize

- **denní vliv** - špatná nálada, chybí energie
- **vztahy** se nám bortí - konflikty, rozchody, rozvody
- negativní **dopad na děti** - zrcadlení v jejich životě
- toxické prostředí v našich **domovech** - neodpočineme si
- **pracovní** neúspěchy - vyhoření
- **finanční** dopad - nemáme sílu tvořit nové příležitosti
- dopad na **duševní i fyzické zdraví** - cesta do (ne)moci
- **špatný životní styl** - zajídáme stres, alkohol, prášky
- existenční problémy = **ztráta smyslu života**

3 kroky z krize - strategie změny

1. Zastavit se.

Můj deník = pojmenovat, přiznat, připustit, vypustit emoce...

2. Ujasnit si - co proč a jak?

Pochopit souvislosti, odpustit, přijmout chyby, podíl viny...

3. Zvednout se a jít dál.

Akční kroky = v klidu, postupně a systematicky nové kroky.
Říct si o pomoc, když nevím.

Krizi je možné překonat, když se pro to rozhodneme.

Životní krize - jako příležitost!

Krize jen umocní nezdravé a nefunkční v našem životě.

- **krize ze změny/přechodové životní fáze** - věk, svatba, nová práce
- **profesní/finanční krize** – vyhoření, výpověď
- **vztahové krize** – partnerské, rodičovské, v rodině
- **zdravotní krize** – úraz, závažná nemoc (v rodině)
- **ztráta smyslu života** – žili jsme pro něco a to skončilo, nevíme, co dál
- **opuštěné hnízdo** – děti odešly z domu, samota/izolace
- **krize dospívajících** – tlak, očekávání, nároky na dokonalost

Důležité!

- Dokud dýchám, mohu cokoliv změnit.
- Řešení **vždy existuje**, i když ho zrovna nevidíme.
- **Není nutné bořit** a „pálit mosty“.
- **Nevzdávat to** – nevzdávat spokojenost a šťastný život!
- Pozitivně ze změny **těží následně i mé okolí**.
- Krize je příležitosti **k efektivním změnám** růstu a sebepoznání.
- **Říct si o pomoc není slabost**, je projevem vnitřní síly!

Aktivuji v sobě kroky z krize na světlo.



Co dál?

- Pustit se do **STRATEGIE ZMĚNY a akčních kroků**
- Říct si o pomoc! **Kouč z Life Academy** vám rozumí, ví jak s tématem pracovat a umí efektivně pomoci!
- Úvodní 45 min. konzultaci ZDARMA
- Knížky: **(Ne)Gramotný rodič, Cesta zpátky k sobě**

Vykročte žít svůj šťastný život!

Děkuji za pozornost...

