

Webinář: Jak vyřešit problematické vztahy v rodině 3. 6. 2025

L.A. DIAMANT – cesta, jak žít svůj život!

Praktické nástroje, které pomáhají zorientovat se v našem životě, změnit to, co potřebujeme, a začít dělat efektivní kroky, jež povedou nejrychlejší cestou ke spokojenému životu a láskyplným vztahům.

Jak s nástroji pracovat?

- Udělejte si na sebe čas alespoň 30 min.
 - Vezměte si pracovní list.
 - Doplňte dnešní datum a pusťte se do práce.
-

I. Pocitové číslo (PČ)

Jak se cítím na stupnici 0–10? (0 = nejhorší pocit, 10 = nejkrásnější pocit)

.....

II. Můj deník

Co mě tíží a potřeboval/a bych vyřešit? PČ (0–10):

.....

.....

.....

.....

III. Audit vztahů (PČ)

Revize našich vztahů

Máma	Táta	Sourozenci sestra/bratr	Širší rodina	Syn	Dcera

Který vztah mě nejvíc tížil/tíží? Co se mi ve vztazích často děje?

.....

.....

.....

.....

IV. Životní cesta (PČ)

Kde a jak nás nastavili na naše vztahy?

Dětství, dospívání a rodinné hnízdo	Dospělost
Jaké vztahy byly v naší rodině? Na jakých principech stály? Můj vztah s mámou/tátou/sourozenci. Jakou roli jsme ve vztazích měli?	Jaké tvořím vztahy? Na jakých principech stojí mé vztahy? Co se mi podobně opakuje?

V. Vzorce

Co mě blokuje a nedovoluje tvořit pohodové vztahy?

STARÝ VZOREC	NOVÝ VZOREC
Přizpůsobuji se.	Přizpůsobují se i mně. (Film: Partner se ke mně přidá a dívá se se mnou na film, který jsem vybrala.)
Ve vztazích jsem ta aktivní.	Aktivní jsou i blízcí. (Film: Rodina pro mě připraví překvapení k narozeninám.)
Spoléhají na mě.	Spoléhají sami na sebe. (Film: Blízcí si sami vybírají oblečení/kosmetiku na sebe.)
Doma jsou hádky.	Doma je i klid. (Film: S rodinou se v klidu domluvíme na tom, co bude k večeři.)

VI. 5 kroků pro uzdravování vztahů

1. Vztahový deník – zaznamenávání pocitů (PČ)

.....

2. Opravení vzorců, které nás blokují.

.....

3. Vizualizace minulosti – pro hlubší sebepoznání a pochopení souvislostí

.....

4. Přijetí minulosti: dopis mámě/tátovi/sama sobě; puštění a odpuštění

.....

5. Začít tvořit laskavý vztah sama k sobě = základ pro kvalitní další vztahy.

.....

? Další užitečné tipy:

Začněte si psát *Můj deník* pro zachytávání myšlenek a pocitů.

Řekněte si o pomoc **kouče z Life Academy:**

- rozumí vám,
- ví, jak s tématem pracovat a jít rovnou k věci,
- umí efektivně a rychle pomoci,
- ukáže vám cestu, jak začít a vyřešit, co vás tíží,
- naučí vás samostatně pracovat s L.A. DIAMANT nástroji, abyste už ve svém životě zbytečně nebloudili.

👉 Pokud ještě práci s koučem z Life Academy neznáte, vyzkoušejte:

ÚVODNÍ 45min. konzultaci ZDARMA

👉 Knížky pro vás:

(Ne)Gramotný rodič



Cesta zpátky k sobě

