



LIFE ACADEMY

Lucie Königová

Jak vyřešit problematické vztahy v rodině

Lucie Königová a její hosté

3. června 2025

www.lifeacademy.cz

Co nás čeká

- **L.A. DIAMANT** – praktické nástroje pro každodenní praxi
 - Pocitové číslo a Můj deník
 - Audit vztahů
 - Životní cesta
 - Vzorce
- Tipy, jak **uzdravit své vztahy** a jak v nich tvořit pohodu
- **Pracovní listy** pro vaši navazující denní praxi
- **Příběhy mých hostů** => další inspirace pro váš život!

Co se mi děje ve vztazích...

- Nezájem
- Nekomunikace
- Nepochopení
- Nepřijetí a odmítání
- Nedostatek podpory
- Samota – izolace
- Sebepotlačení
- Nerespekt
- Křivdy a tlaky
- Manipulace

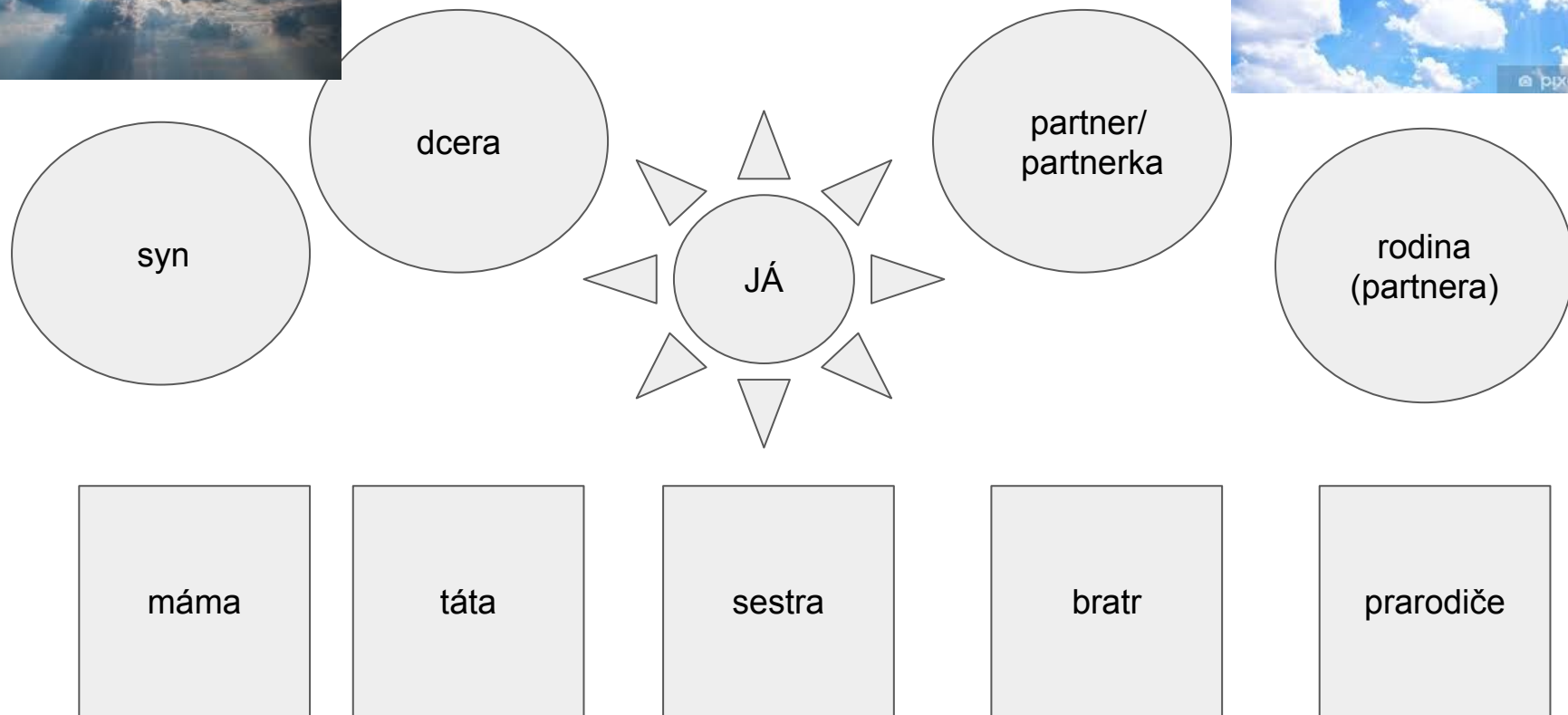


Rodinné vztahy nám dávají sílu do života, anebo v nich svoji sílu ztrácíme.

Co jsme prožívali v dětství, prožíváme opět v dospělosti



Audit vztahů, zdroje vztahového nastavení



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.

Emoce ve vztazích jsou často nevyřešené bolesti z minulosti.

Jak tvořit hezké vztahy...

- **Respekt** a vnímání potřeb druhých
- **Vymezení** – tvoření zdravých hranic PČ 8–10 (technika „DOST“)
- **Vědomá komunikace** (naslouchání, vnímání a zájem)
- **Vyvážená komunikace** 50:50
- **I ticho mluví** – umění i jen tak vedle sebe být
- Nedávat **nevyžádané rady**
- Pozor na své **motivy jednání** (záměr)
- „**No-Go**“ témata – politika, sport, výchova
- Najít si **propojky** – témata nebo aktivity
- Sepsat si **hodnotu** daného vztahu pro mě





Co dál?

- **Pracovní listy** postupně zapracovávat do praxe.
- Vztít si na pomoc **kouče** – půjde to rychleji a efektivněji.
- Úvodní konzultace ZDARMA – 45 min.
- Knížky: **(Ne)Gramotný rodič, Cesta zpátky k sobě**
- **Studovna** Life Academy
- Další živé **webináře s L.A.**



*Žijte svůj opravdový život!
Děkuji za pozornost...*

