



# SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY



UZDRAVENÍ RODOVÉHO TRAUMATU

ING. MONIKA ŠVEJDOVÁ

# Dovolte si, žít radostně

Vítám vás na cestě k uzdravení a sebepoznání, na kterou jste se právě vydaly. Tento eBook, „**Samoterapeutické otázky: Uzdravení rodového traumatu,**“ není jen sbírkou otázek; je to průvodce k hlubšímu pochopení sebe sama a odkrývání vrstev vaší rodinné historie, které možná nesete, aniž byste si to uvědomovaly.

*Rodové trauma je jako neviditelné vlákno, které propojuje generace. To, co prožili naši předci, má často přímý vliv na naše myšlenky, emoce a životní rozhodnutí.*

Mnozí z nás nesou břemeno, které není pouze jejich vlastní, ale pochází z **nezpracovaných bolestí, ztrát a strachů, jež byly předávány z generace na generaci.**

Tento eBook je navržen tak, aby vám pomohl toto vlákno odhalit, pochopit a přerušit. Samoterapeutické otázky, které zde naleznete, jsou nástroje, jež vás povedou k sebepoznání a umožní vám objevit skryté vzorce, které mohou ovlivňovat váš život.

Pravidelným používáním těchto otázek můžete začít uvolňovat bolest a vytvořit prostor pro léčení – **nejen pro sebe, ale i pro budoucí generace.**

Uzdravení rodového traumatu je proces, který vyžaduje odvahu, trpělivost a laskavost k sobě samé. Je to cesta, na které se můžete setkat s bolestí, ale také s úlevou a osvobozením.

Tento pracovní eBook vám nabízí podporu na cestě k uzdravení, s cílem pomoci vám získat zpět moc nad svým životem a přinést do něj více harmonie a rovnováhy.

# Dovolte si, žít radostně

Pro samoterapii potřebujete mít klidný prostor sami pro sebe. Pokud ho nyní nemáte, počkejte na příznivější podmínky, abyste pro sebe dokázali vytěžit maximum.

Pokud vám na některé otázky nepůjde odpovědět, tak se neznásilňujte a jděte na další. Pokud se budou uvolňovat emoce skrz slzy, je to žádoucí a velmi uzdravující proces. Jen si to dovolte a nic nepotlačujte.

Než se vrhnete do vyplňování otázek, pusťte si doprovodné video.

Monika Švejdová



## O MONICE

Provádí druhé jejich vnitřním světem, kde nacházejí sami sebe. Kde nacházejí odpovědi a činní vědomou volbu, zda chtějí dál setrvávat v nastaveních a emočních vzorcích, které je limitují nebo zda se jich vzdají a dovolí si žít své autentické a svobodné já.



# OTÁZKY ZAMĚŘENÉ NA POCHOPENÍ RODOVÉ HISTORIE:

Jaké hlavní události ovlivnily životy mých předků?

Jaký byl vztah mých rodičů s jejich rodiči?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



Jaké hodnoty, víry (čemu věřili) nebo vzorce chování (nastavení) byly v mé rodině předávány z generace na generaci?

Bylo v rodině nějaké tabu? Něco o čem se nesmělo mluvit, ale všichni o tom věděli? Takové veřejné tajemství? Za co se styděli?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



Existují nějaké opakující se témata nebo vzorce v příbězích mé rodiny, které se projevují i v mém životě?.

Kdo v naší rodině byl zdrojem podpory, a kdo naopak přenášel bolest nebo stres?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



## VZTAH K PŘEDKŮM:

Jaký mám vztah ke svým rodičům, prarodičům a dalším předkům? Cítím k nim lásku, hněv, lítost nebo jinou silnou emoci?

Jaké postoje nebo přesvědčení jsem převzala od svých rodičů nebo prarodičů, a jak ovlivňují můj život dnes?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



Které z těchto postojů bych chtěla zachovat a které bych ráda změnila?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

Kdy jsem poprvé zažila pocit, že opakuji stejný vzorec chování jako někdo z mé rodiny?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**





# SEBEREFLEXE A ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

## SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

Jaké emoce nejčastěji zažívám v souvislosti s rodinou? Cítím například vinu, stud, strach, zlost nebo smutek?

Jak tyto emoce ovlivňují mé současné vztahy a rozhodnutí?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



Jakým způsobem se vyhýbám konfrontaci s bolestnými vzpomínkami nebo emocemi spojenými s rodinou?

Jaké pocity mám ohledně svého místa v rodině? Cítím přijetí?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



Jaké emoce zažívám, když přemýšlím o své rodinné historii?  
Co cítím?

A large, empty white rectangular area intended for writing or drawing.

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



## OTÁZKY KE ZKOUMÁNÍ VLASTNÍ IDENTITY:

Jak mě moje rodinná historie ovlivnila v tom, kým jsem dnes?

Jaká část mé identity pochází z mé rodové linie a co je čistě moje?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



Jaké pozitivní vlastnosti nebo dary jsem zdělila od svých předků? Od koho konkrétně?

Cítím se někdy rozpolcená mezi tím, co očekává moje rodina, a tím, co si přeji pro sebe?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



# OTÁZKY K NALEZENÍ UZDRAVENÍ A SMÍŘENÍ:

Jak mohu svým předkům odpustit za chyby, které udělali?  
Pokud to půjde, napiš jim dopis, v kterém jim vyjádříš soucit  
a zároveň jim můžeš sdělit, co vše tě ovlivnilo, ale nyní máš  
to uvědomění toho, že dělali vše nejlépe, jak uměli.

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



Mohu s láskou a respektem přijmout svou rodovou historii, aniž bych dovolila, aby mě omezovala?

Jaké kroky mohu podniknout k uzdravení vztahů ve své rodině?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



Jak mohu vytvořit vnitřní klid a harmonii, i když nemohu změnit minulost?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the first question.

Komu v rodině bych potřebovala odpustit, abych se mohla posunout dál? Co mi brání v odpuštění?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the second question.

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**





Jaké lekce jsem se naučila díky svým rodinným zkušenostem, které mě posílily?

Co nebo kdo mi v současnosti dává sílu a naději, abych se vypořádala s rodinnými traumaty?

Jaké pozitivní změny jsem již provedla ve svém životě, které narušují cyklus rodového traumatu?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**



## **VIZE BUDOUCNOSTI:**

Jakou budoucnost si přeji pro sebe a pro další generace mé rodiny? (co v ní je a co v ní už není)

Jak mohu aktivně přispět k vytvoření zdravější rodinné dynamiky? Co proto mohu konkrétně udělat?

**DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ**

