



# NÁVOD

## **Jak pečovat o rodiče, kteří nám ublížili: Kde najít sílu **odpustit** a starat se s **vnitřním klidem****



Mgr. Helena Třísková  
Transformační koučka  
EFT terapeutka  
NLP mistr

Mentorka žen pečujících o rodiče

Vítejte u svého **Návodu**, který vás provede tématy a otázkami k zamyšlení z videotréninku „**Jak pečovat o rodiče, kteří nám ublížili: Kde najít sílu odpustit a starat se s vnitřním klidem**“ .

Tento návod je vytvořený tak, aby vám pomohl získat jasnější pohled na vaše pocity, potřeby při péči o rodiče. Je to prostor pro uvědomění si, co vás zatěžuje, co byste si přáli změnit, a jakým směrem se chcete vydat.

Některé otázky vás možná zavedou do hlubokých vzpomínek a přivedou vás k věcem, o kterých jste dosud neuvažovali. Tento proces může být místy náročný, ale právě v těchto otázkách skrývá klíč k uvolnění, pochopení a uzdravení vašich starých zranění. Doporučuji vám odpovídat upřímně a nechat prostor pro všechny myšlenky a pocity, které se objeví.

Váš Notes vám umožní:

- **Porozumět svým emocím** a tomu, jak ovlivňují vaši péči o rodiče.
- **Definovat vlastní hranice** a zjistit, co vám péči usnadní.
- **Objevit autentickou motivaci** pro péči, která vám přinese klid a dříve.

Využijte poznámky kdykoli budete potřebovat čas na přemýšlení a znovu se vraťte ke své odpovědi – mohou vám najít nový pohled v budoucnosti. Tento notes není jen pro tento videotrénink – je to váš osobní průvodce na cestě k vyrovnanější péči a vnitřnímu klidu.

## 1. Rozpor mezi péčí a minulými zraněními

- Které konkrétní vzpomínky vás stále tíží a cítíte je jako „kameny“?
- Jak by váš život vypadal, kdybyste je dokázali odložit?
- Co vám brání tyto zkušenosti přijmout takové, jaké byly?



**Reflexe:** Co jsem si v této části napsala? Jaké emoce se objevily a co mi přinesly?

## 2. Odpuštění

- Komu ve vašem životě byste potřebovali odpustit, abyste se cítili svobodnější?
  
- Co by vám odpuštění mohlo přinést do vašeho každodenního života?
  
- Co vám brání, abyste tento krok udělali už dnes?



**Reflexe:** Co jsem si v této části napsala? Jak mi to pomáhá uvolnit se z minulosti a najít větší vnitřní klid?

#### 4. Hranice

- Kde ve vašem životě byste potřebovali jasněji nastavit hranice?
  
- Jaké situace vás nejčastěji přetěžují, protože jste si hranice nestanovili?
  
- Co by se změnilo, kdybyste dokázali říkat „ne“ tam, kde to potřebujete?



**Reflexe:** Co jsem si v této části napsala? Jak mi to pomůže lépe si stanovit a udržet hranice?

## 5. Vnitřní motivace

- Proč se staráte o své rodiče? Co vás k tomu motivuje, když nepočítáte povinnost?
  
- Jaký příklad byste chtěli dát ostatním ve vašem životě (např. dětem)?
  
- Co je pro vás ta nejhlubší hodnota, kterou péčí o rodiče naplňujete?



**Reflexe:** Co jsem si v této části napsala? Jak mi toto uvědomění pomáhá najít vlastní motivaci a klid?

Gratuluji, že jste si prošli tímto **Návodem!**

Tím, že jste věnovali čas na odpovědi, zamyšlení a uvědomění, udělali jste první krok k tomu, abyste zvládli péči o rodiče s větším klidem, rovnováhou a respektováním vlastních potřeb. Tento návod vám slouží jako průvodce a podpora na cestě ke změně – můžete se k němu kdykoliv vrátit a znovu v něm hledat inspiraci, odpovědi nebo povzbuzení.

Pokud však potřebujete, že potřebujete ještě hlubší vedení a podporu, ráda vás pozvete do svého mentoringového programu **„Jak zvládat stres z rodičů a být v pohodě za 90 dní“** . Tento program je navržen pro všechny, kdo hledá rovnováhu mezi svým vlastním životem a péčí o rodiče. Během 90 dnů se naučíte, jak zvládat stres, stanovit si zdravé hranice a najít autentickou motivaci, která vám umožní pečovat bez pocitu vyčerpání nebo viny.

#### **Co v programu získáte:**

- Podrobné vedení a praktické techniky, jak uvolnit staré vzorce a zpracovat emoce z minulosti.
- Efektivní strategie, jak si udržet vlastní identitu, aniž by vás péče o rodiče stála vnitřní klid nebo sebeúctu.
- Přístup k metodám, které vás krok za krokem povedou ke spokojenějšímu a vyrovnanějšímu vztahu s rodiči.

Pokud se chcete posunout ještě dál, objevit nové možnosti a nalézt v péči o klid a harmonii, [přihlaste se do programu>>](#) . Těším se na to, že vás budu moci provázet na cestě k rovnováze, kde péče o rodiče nebude překážkou pro váš vlastní život, ale součástí cesty k naplněnému životu.

[htkouc.com/stres](http://htkouc.com/stres)

Těším se na vás!

HelaTřísková