



3 největší překážky manifestace materství

A CVIČENÍ, JAK JE PŘEKONAT

www.materstvinadosah.cz

A woman with long brown hair is standing on a balcony, leaning against a stone railing. She is wearing a light blue coat over a light blue dress with a pearl necklace. The background shows a cityscape with buildings and a hazy sky. The text is overlaid in a bold, magenta font.

**POJĎ PROZKOUMAT A PŘEKROČIT
NEJVĚTŠÍ PŘEKÁŽKY
MANIFESTACE MATEŘSTVÍ**

Obsah

- 1* PŘEKÁŽKA Č.1 POCIT NEDOSTATEČNOSTI
- 2* CVIČENÍ NA PŘEKONÁNÍ POCITU NEDOSTATEČNOSTI
- 3* PŘEKÁŽKA Č.2 TRANSGENERAČNÍ TRAUMATA
- 4* CVIČENÍ NA PŘEKONÁNÍ RODOVÝCH PŘÍBĚHŮ
- 5* PŘEKÁŽKA Č.3 REAKTIVNÍ VS. KREATIVNÍ VĚDOMÍ
- 6* CVIČENÍ NA AKTIVACI KREATIVNÍHO VĚDOMÍ



POCIT NEDOSTATEČNOSTI

Překážka č.1 pocit nedostatečnosti



Je to hluboký pocit, že nejsme dost dobré:

Abychom byly matkami

Aby se nám mohlo splnit naše největší přání

v těle:

napětí, gynekologické problémy, hormonální
nerovnováha

v mysli/psychice:

vnitřní kritik, přehnaná sebekontrola, pochybnosti o sobě,
hluboký smutek, stud

ve vztazích:

oddělenost a izolace od ostatních, snaha zavděčit se,
pocit nepochopení

POCIT NEDOSTATEČNOSTI

2 cvičení na překání pocitu nedostatečnosti



JAK TATO CVIČENÍ POMÁHAJÍ PŘEKONAT PŘEKÁŽKU:

- Vytváří kompletní systém změny
- Pracují současně s vnitřním i vnějším světem
- Aktivují různé části mozku
- Poskytují komplexní nástroje pro různé situace
- Budují multi-úrovňovou resilience
- Vytváří pozitivní spirálu růstu
- Podporují celistvou transformaci
- Poskytují okamžitou i dlouhodobou podporu
- Pracují s různými typy inteligence
- Vytváří nový životní návyk

POCIT NEDOSTATEČNOSTI

2 cvičení na překonání pocitu nedostatečnosti



1. CVIČENÍ: PŘEPÍNAČ VĚDOMÉ POZORNOSTI

Jak na to:

1. Kdykoliv zachytíš pocit nedostatečnosti, řekni v duchu nebo nahlas "STOP" nebo "VŠÍMÁM SI" 2. Polož si ruku na srdce nebo břicho 3. Zhluboka se nadechni 4. Řekni: "Toto je starý program. Já jsem víc než tato myšlenka." 5. Vědomě přesuň pozornost na něco, co je teď a tady:

- Zvuky kolem tebe
- Barvy v místnosti
- Pocit chodidel na zemi
- Vůně ve vzduchu

Klíčové momenty pro zachycení:

- Tělesné signály (napětí v břiše, sevřené ruce)
- Nutkání ke kontrole
- Snaha zavděčit se
- Pocity smutku nebo studu
- Srovnávání se s ostatními
- Nedůvěra ve své tělo

POCIT NEDOSTATEČNOSTI

2 cvičení na překonání pocitu nedostatečnosti



2. CVIČENÍ: ZRCADLO DOSTATEČNOSTI

Jak na to:

1. Všimni si něčeho pozitivního u druhého člověka 2. Zastav se a řekni: "To je krásné/inspirativní..." 3. Uvědom si: "Vidím to, protože to mám také v sobě" 4. Najdi konkrétní příklad ze svého života, kdy jsi projevila stejnou kvalitu 5. Poděkuj té osobě (v duchu nebo nahlas) za připomenutí této kvality

Příklady:

- Když vidíš mámu trpělivou s dítětem → vzpomeň si na moment, kdy jsi byla trpělivá ty
- Když obdivuješ něčí kreativitu → všimni si, kde jsi kreativní ty
- Když oceníš něčí odvahu → připomeň si své odvážné kroky

Bonus tip:

Můžeš si vést "Deník zrcadlení", kam si zapisuješ:

- Co jsi viděla krásného u druhých
- Jak se to zrcadlí v tobě
- Jaké konkrétní situace to dokládají

Pamatuj:

Nemusíš mít danou kvalitu stejně nebo ve stejné míře. Stačí najít její zárodek nebo potenciál v sobě.

TRANSGENERAČNÍ TRAUMATA

Překážka č.2 Transgenerační traumata a rodové příběhy

příběhy, které se táhnou našimi rody jako neviditelné nitky. Jde o dědictví, které přebíráme, aniž bychom si to uvědomovali.

V kontextu mateřství to mohou být:

- Příběhy o těžkých porodech
- Zkušenosti se ztrátou dítěte
- Strach z opuštění
- Obavy z nedostatečnosti v roli matky
- Pocit, že dítě kazí matce život

TRANSGENERAČNÍ TRAUMATA

2 cvičení na překonání silných rodových příběhů

JAK TATO CVIČENÍ POMÁHAJÍ PŘEKONAT PŘEKÁŽKU:

- Zviditelňují neviditelné vzorce
- Ukazují, že nejsme první, kdo čelí těmto výzvám
- Pomáhají pochopit původ našich strachů
- Umožňují procítit vděčnost i bolest
- Vytváří prostor pro odpuštění
- Podporují přijetí minulosti
- Pomáhají rozpoznat, co chceme převzít a co ne
- Umožňují jemně říct "ne" starým vzorcům
- Vytváří prostor pro nové možnosti
- Propojují nás se silou našich předkyň
- Ukazují resilience v našem rodu
- Posilují vědomí, že nejsme samy
- Mění energii ze "závazku opakovat" na "svobodu volit"
- Transformují těžké emoce na moudrost
- Vytváří nový energetický vzorec pro další generace
- Pomáhají identifikovat konkrétní vzorce v našem životě
- Ukazují, kde můžeme vědomě volit jinak
- Dávají nástroj pro práci s rodovými tématy

TRANSGENERAČNÍ TRAUMATA

2 cvičení na překonání silných rodových příběhů

CVIČENÍ 1: RODOVÝ STROM MATEŘSTVÍ

Konkrétní postup:

1. Vezmi si velký papír a nakresli tři úrovně:

- Nahoře: tvoje babičky (z obou stran)
- Uprostřed: tvoje máma
- Dole: ty

2. Ke každé ženě napiš:

- Věk, kdy se stala matkou
- Počet těhotenství a jejich průběh
- Způsob porodu a jeho prožití
- Jak zvládala první měsíce/roky
- Její vztah s partnerem během mateřství
- Její největší radosti a strachy v mateřství
- Jaké měla podpory a zdroje

3. Všímej si vzorců:

- Opakují se některé příběhy?
- Existují společné strachy?
- Jsou podobné způsoby zvládání těžkostí?
- Objevují se podobné zdravotní komplikace?
- Jak vypadají vztahy matka-dcera?

TRANSGENERAČNÍ TRAUMATA

2 cvičení na překonání silných rodových příběhů

CVIČENÍ 2: DOPIS TRANSFORMACE

Struktura dopisu:

1. Oslovení a spojení "Drahá babičko, cítím tvou sílu ve své krvi..."
2. Uznání jejich cesty "Vidím, čím vším jsi prošla... Obdivuji tvou odvahu..."
3. Poděkování za dary "Děkuji ti za..." "Díky tobě jsem se naučila..."
4. Jemné vymezení vlastní cesty "S úctou k tvé cestě si volím..." "Vím, že by sis pro mě možná přála... ale já cítím..."
5. Požehnání a propojení "Prosím, žehnej mé cestě..." "Věřím, že tvá síla žije ve mně jiným způsobem..."

Rituál transformace:

- Dopis přečti nahlas
- Můžeš zapálit svíčku
- Dopis spal nebo zakopej
- Poděkuj a uvědom si nový začátek



REAKTIVNÍ VĚDOMÍ

Překážka č.3 Reaktivní vs. Kreativní vědomí

Setrvávání v reaktivním vědomí místo kreativního.

Reaktivní vědomí je jako:

- Automatický pilot
- Reaguje na strach
- Zaměřuje se na problémy
- Operuje z nedostatku

Kreativní vědomí je naopak jako:

- Vědomý tvůrce
- Operuje z lásky
- Vidí možnosti
- Důvěřuje procesu

2 cvičení na překonání tendence k setrvání v reaktivním vědomí

JAK TATO CVIČENÍ POMÁHAJÍ PŘEKONAT PŘEKÁŽKU:

- Vytváří nový mentální program- přeprogramovávají podvědomí
- Pracuje současně s budoucností i přítomností a vytváří most mezi "ted" a "tam"
- Aktivuje různé části mozku a vytváří nové neuronové dráhy
- Buduje emoční resilience a vytváří emoční stabilitu
- Podporuje aktivní manifestaci a akcelerují manifestační procesVytváří pozitivní spirálu změny:
- Působí na různých úrovních: Mentální (přesvědčení, myšlenky, Emoční (pocity, prožívání), Energetická (vibrace, naladění), Fyzická (tělesné pocity, uvolnění)
- Vytváří nový vztah k mateřství
- Podporuje celistvou transformaci vědomě i podvědomě
- Poskytuje praktické nástroje pro každodenní situace, náročné momenty, dlouhodobou transformaci, okamžitou úlevu

2 cvičení na překonání tendence k setrvání v reaktivním vědomí

CVIČENÍ 1: 5 MINUT BUDOUCNOSTI

1. Najdi klidné místo a pohodlně se usad'
2. Polož ruce na břicho
3. Zhluboka se 3x nadechni
4. Zavři oči a představ si:
 - Jak vypadá váš běžný den za rok
 - Jaké jsou ranní rituály s miminkem
 - Jak voní vaše dítě
 - Jaké zvuky slyšíte
 - Jak se cítíte ve svém těle
 - Jaký máte výraz ve tváři
 - Jak se díváte na své dítě
 - Jaké drobné momenty vás těší

Klíčové body pro prožití:

- Zapoj všechny smysly
- Dovol si cítit hlubokou radost
- Všímej si detailů
- Prociť tělesné pocity
- Dovol si být v té představě uvolněná

2 cvičení na překonání tendence k setrvání v reaktivním vědomí

CVIČENÍ 2: PŘEPÍNAČ VĚDOMÍ

Časté negativní myšlenky a jejich transformace:

- "Už je pozdě" → "Jsem v perfektním čase"
- "Moje tělo nefunguje" → "Moje tělo má moudrost"
- "Všichni to zvládají lépe" → "Mám svou jedinečnou cestu"
- "Co když to nikdy nevyjde" → "Jsem otevřená zázrakům"
- "Nezasloužím si to" → "Jsem připravená být matkou"

Postup transformace:

1. Zachyť negativní myšlenku
2. Řekni nahlas "STOP"
3. Zhluboka se nadechni
4. Přeformuluj myšlenku pozitivně
5. Prociť novou verzi v těle