

Maminko, důvěřuj si!



Jitka Nesnídalová

- Když duše maminky chřadne
- Humor jako velký pomocník
- Proč sebevědomí voní?
- Umění říci „NE“

Věnování a poděkování

Tuto knížku věnuji všem maminkám, zvláště pak mojí milované babičce Heleně, mamince Věrušce a sestřičce Věrys. A zároveň bych chtěla poděkovat všem maminkám, se kterými se setkávám, že mi vždy přinášejí další a další podněty k mé práci! Děkuji!

S úctou a vděčností Jitka N.

Maminko, důvěřuj si!



Jitka Nesnídalová

GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. Jitka Nesnídalová

MAMINKO, DŮVĚŘUJ SI!

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5810. publikaci

Odpovědná redaktorka Lucie Procházková

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 128

Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-247-5407-9

ISBN 978-80-247-9035-0 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9036-7 (ve formátu EPUB)

Obsah

1. MAMINKO, DŮVĚŘUJ SI!	11
Úvod	11
Psychické rozpoložení těhotné ženy	12
Když duše maminky chřadne	13
Když duše maminky kvete	14
Síla rozhodnutí	14
Humor jako velký pomocník	14
Ach, ta hluboká přesvědčení!	15
Zbavte se rodičovských vzorců, které limitují váš život!	16
Nová přesvědčení – sem s nimi!	17
Zodpovědnost za druhé?	17
Hodná holka, potvora, nebo sebevědomá žena?	18
Jaké je vaše sebevědomí?	19
Automatické záležitosti nejsou chvályhodné? Proč ne?	21
Kdo jsi ty? Drahocenný skvost zvaný Život!	22
Ženská krása	23
Tanec a zpěv – zaručený recept proti splínu	25
Poklady maminek	25
Jak maminky energii ztrácí	26
Jak maminky energii dobíjejí a udržují	32
2. VOŇAVÉ SEBEVĚDOMÍ	36
Proč sebevědomí voní?	36
Angorská kočka	37
Tři zlatá pravidla angorské kočky	37
Ocenění sama sebe	38
Přestaňte obhajovat svoji pravdu	40
Zbytečné limity minulosti	40
Vnitřní holčička	41
Pocity	41
Přestaňte se trestat!	43

Umění říci „NE“	44
Aby mě měli všichni rádi	44
Narovnejte se!	45
Vztah ke svému tělu	45
Celoživotní cesta	46
Teorie versus praxe	46
Zkrátka žijte své sny!	47
Člověk, který se má skutečně rád, versus egoista	48
Pro stydlivé maminky – desatero, jak se zbavit studu	49
3. VZTAHY JAKO RŮŽE	52
Vztah sama se sebou	52
Každý okamžik si vybíráme, na co se soustředíme	52
Co dělat, když nemáte partnera a chcete ho?	53
Co dělat, když dlouholetý vztah skomírá?	54
Rozchod – ano, či ne?	54
Dvě zásadní témata manželství: sex a peníze	56
Sex jako v sedmém nebi	57
Co dělat, když vás partner kritizuje?	58
Co dělat, když žárlíte?	59
Vědí rodiče lépe než vy?	59
Jestliže budete poukazovat na to, co se vám na sobě a na druhých nelíbí, tak to zmizí?	60
Jak více oceňovat svého partnera	61
Pokud máte pocit, že je něco, s čím souhlasíte, pak s tím musí souhlasit i ti druzí?	61
Uzdravení vnitřní holčičky	62
Stále se musím obhajovat a vysvětlovat svůj postoj, aby tomu druzí rozuměli?	63
Musí člověk ve vztazích polykat nebo plivat?	63
Proč a jak se odpojit od negativních lidí	64
Musí vás mít všichni rádi?	65
Nejdříve se vyladit v myšlenkách a pak teprve jednat	66
Přát sobě, přát druhým	67
Ideální vztahy prý neexistují? Prostě život je dřina, vztahy jsou dřina a nic není ideální?	68

Ted' a tady	69
To, jak se k vám chovají druzí, s vámi nesouvisí?	69
Jak bolavé vzpomínky ovlivňují vztahy	70
Být šťastná	71
4. ZDRAVÍ A VITALITA	72
Strava a voda	72
Cítíte se podrážděná? Tak si zaběhejte!	73
Cítíte se hodně unavená? Může to mít na svědomí nedostatek železa!	73
Kvasinky	74
Pohyb je život	76
Smích léčí	77
Relaxace jako psychohygiena	78
5. PROSPERITA A ÚSPĚCH	79
Prosperita	79
Finance v manželství	80
Nakupování a pocity viny? Kdepak! To není nic pro vás!	80
Šaty dělají maminku?	81
Naučili vás rodiče špatnému pocitu z peněz?	82
To, co vydáváte, se vám vrátí	82
Když člověk něco skutečně chce, jde tomu každým krokem naproti!	83
Nebojte se chyby a neúspěchu	84
Vůle k činu	84
Naše pocity jako největší bohatství	85
Jaké je vaše monotónní blues?	85
Podvědomí a strach z úspěchu	86
Uzavřete nové dohody sama se sebou	87
Vyprázdněte ten batoh, který vás tíží a stahuje	87
Obrácené pořadí	88
6. VÝCHOVA – TVRDÝ OŘÍŠEK, NEBO JEMNÉ VEDENÍ?	90
O dětech	90
Co vše lze na dětech obdivovat	90
Co vše lze na rodičích obdivovat	91
Z očí do očí	91
Děti a pozornost k nim	92

Děti a kaluže	92
Příklad z praxe	93
Když se maminka s tatínkem před dětmi hádají	93
Když se maminka s tatínkem nemohou shodnout na výchově	94
Ambiciózní rodiče a děti	95
Sebeovládání a slovíčko „NE!“	96
Největší dar od rodičů pro děti	97
7. SÍLA POZITIVNÍHO PŘÍSTUPU ANEB ŘEKNĚTE ŽIVOTU „ANO!“	98
Myšlenka je první	98
Pozitivní přístup z jiného úhlu pohledu	99
Síla pozitivní emoce	99
Naděje	100
Začít u sebe může znít už trošku otřepaně, ale bez toho to zkrátka nepůjde	100
Kouzelné slovíčko a vděčnost	101
Nevědět, co chci, není nic špatného. Zkuste zkrátka říci životu „ANO“	101
Láska	102
K relaxaci s Mozartem	102
Flirtování je zdravé	102
Jaký je váš příběh o mužích?	103
Když někoho svými řečmi pošpiníte, zůstane váš jazyk čistý?	103
Prožívání přítomnosti jako klíč ke spokojenosti	104
Není čeho se bát!	104
Je příjemné říci někomu něco příjemného	105
Není potřeba chytat horké brambory!	105
Zázrak?	106
V otázkách jsou odpovědi	106
Proč cítíme vinu?	107
Každý okamžik a vyšší řád	107
Maminky jsou bezva	108
Jak?	108
Odstup neboli jiný úhel pohledu	109
Přijímat ocenění, dárky, pochvaly – lehké, nebo těžké?	109
Ne nadarmo se říká „srdce jako z kamene“	110
Kontrasty jsou důležité	110

Odstranit ze sebe nečistoty a nalít olej, který rozhybe život chtěným směrem	111
Jako hrát tenis	111
Carpe diem a přeprogramování!	112
Zasloužíte si to nejlepší!	112
Dívejte se na sebe jako na jedinečné vyjádření zázraku přírody	113
Jak nezapadat zpět do vyjetých kolejí	113
8. TANČETE V RYTMU SVÉ DUŠE	116
Pokora	122
Vaše pravá podstata	122
O čem sní české maminky	123

1. Maminko, důvěřuj si!

Úvod

Rozhodla jsem se napsat tuto knížku z jednoho velmi prostého důvodu: maminky o sobě hodně a zbytečně pochybují! S mnohými maminkami pracuji ve své praxi a jsem „panička“ velmi rozverného pejska, proto vím, jak výchova může být těžká. A také si dnes troufnu tvrdit, že lze výchovu pojmout z pozitivního hlediska, které je v mnoha směrech nápomocné. Dnes rozumím tomu, že jsem si mnoho zbytečné energie mohla ušetřit tím, kdybych byla hned od začátku sebevědomá panička! Ale to jsem tenkrát opravdu nebyla! Náš pejssek nás válecoval svou rychlostí, chytrostí a vymáháním si „svého“. Asi to samé občas znáte od svých dětí, vidíte? Čím více byla výchova mého psíka oříškem, tím více jsem si uvědomovala staré české přísloví „jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá“, nebo jinak řečeno „co vyzařujete, to se k vám vrací“. Byla jsem nejistá, různí cvičitelé říkali různé věci a někdy i protichůdné „triky“ a energii jsem vydávala na to, že jsem si na psíka pořád jen stěžovala a jemu opakovala, jak zlobí a jak mě neposlouchá! Panečku, pěkně jsem přilévala svoji energii do nechtěného.

Pozitivní přístup je klíčovým faktorem pro spokojený život ve všech oblastech života, ať už ve vztazích, financích, zdraví nebo výchově. Všimla jsem si však, že slovo „pozitivní“ spíše tak trochu lidi děsí, než aby je inspirovalo. Rozumím tomu, že když je člověku do breku, že slova „vždyť je život skvělý“ rozhodně nejsou ta nejvhodnější.

Možná by bylo vhodné slovo „pozitivní“ prostě vyškrtnout, aby nás přestaly děsit a vlastně i dost štvát podobné věty, když se cítíme pod psa. A naopak si spíše říci, že nejde o ten nejlepší pocit, ale **jde o to, myslet tak, aby nám to dalo lepší pocit**. Zkrátka najít jakoukoliv myšlenku, která nám poskytne úlevu. Jakoukoliv myšlenku, která nám dá lepší pocit. **Důležité je totiž, zda těm slovům věříme nebo ne.**

Věta „Život je prostě báječný!“ v momentě, kdy se nám věci vůbec nedaří, je pro nás samozřejmě naprosto neuvěřitelná. Ale už je pro nás uvěřitelná věta typu: „I když se mi nedaří právě teď nejlépe, věřím, že je to přechodné období.“ Nebo když na sobě nedokážeme nic ocenit, tak určitě neposlouží vysoce pozitivní věta typu „jsem skvělá“, ale dobrý pocit nám přinese větička „chci se mít ráda“. Vše je o postupných krůčcích, vše je o našem zaměřování pozornosti na cokoli, co nám dává lepší pocit a čemu věříme. Čemu nevěříme, to nám je k ničemu. Co myslíte? Přeji si, aby vám tato knížka co nejlépe posloužila na cestě za vaším dobrým pocitem. **Jste báječná maminka a je na čase si to uvědomit, co říkáte, báječná maminko?**

Psychické rozpoložení těhotné ženy

Než se začneme věnovat tématu „sebevědomá maminka“, ráda bych zde zdůraznila, jak velký kus cesty jste již jako maminka ušla! Období těhotenství je dnes pro mnoho žen psychicky velmi náročné převážně z důvodů obav o vyvíjející se miminko v lůně nastávající maminky. Pojďme se podrobněji podívat na to, co všechno jste během tohoto období těhotenství zvládla a překonala!

Již od doby puberty vás provází váš menstruační cyklus, který je neodmyslitelně silně spjat s ženskou psychikou. Cyklus má na ženu veliký vliv, určuje její periodické prožívání. Žena se během cyklu proměňuje jednak uvnitř těla, jednak psychicky. V období menstruace se cítí unavená a její tendence je spíše se uzavírat, zatímco v průběhu plodných dnů je naopak velmi otevřená okolnímu světu a dychtivá jej poznávat, prozkoumávat a užívat si jej. Je dobré si uvědomit, že ženská cykličnost je veliký dar, protože umožňuje zrod dítěte.

Jakmile žena počne, očekává se, že je šťastná, vděčná, spokojená, sebejistá. Jistě ženu takové pocity provázejí z velké většiny, nicméně má právo na období různých hlubokých nepříjemných otázek či obav. Již v období těhotenství se může tedy dostavit krize s rolí matky – žena si může nést různá psychická zranění, která prožila jako holčička v dětství. Může mít komplikovaný vztah se svojí matkou. Může mít obavy a strach, zda roli matky zvládne. Další obavy se mohou týkat financí. Toto je v naší společnosti velmi opomíjené téma, a přesto pro maminky tak důležité. Věnuji mu proto speciální část této knihy. Dalším velkým strašákem může být strach z porodu. Společnost

porod prezentuje jako něco velmi traumatického, děsivého, obáváníhodného. Z psychologického hlediska je velmi důležité uznat jedinečnost prožitků dané ženy. Každá žena prožívá těhotenství, porod a roli maminky samozřejmě podle svého a má právo na své pocity. Každý, kdo je v kontaktu s těhotnou ženou či maminkou, by měl respektovat její pocity a být jí oporou.

Jak tedy pečovat o ženskou duši? Základním odrazovým můstkem je, jak bylo výše řečeno, respektovat citlivost, proměnlivost a hlubokou intuici, která je pro ženy naprosto přirozená. Ženy jsou velmi citlivé bytosti a mají schopnost do sebe okolní věci velmi silně absorbovat. Také z fyziologického hlediska je žena ta, která přijímá spermie dovnitř svého těla. Proto by měla být velmi vybíravá, jakými informacemi a lidmi se obklopuje. Stejně tak lidé nacházející se v její blízkosti by se k ní měli chovat velmi citlivě. Zvláště v těhotenství dochází ke zvýšené emocionalitě – citové reaktivitě. To znamená, že nálady kolísají od euforie až po depresivní nálady, frustrace, beznaděj, podrážděnost a klesání sebedůvěry.

Ženě se velmi uleví, když ví, že na tyto změny, pocity není úplně sama, že má podporu svého nejbližšího okolí. Budoucí maminky nebo stávající maminky, nepotlačujte své pocity! Máte na ně právo a svěťte se se svými pocity partnerovi, rodině nebo přátelům a dávejte podporu hlavně sama sobě. Posilujte si svoji sebeúctu a mým přáním je, aby i tato knížka byla vaším průvodcem právě na této cestě posílení sebedůvěry a sebeúcty.

Když duše maminky chřadne

Duše maminky chřadne především tehdy, když se maminka nemá ráda, když se nepřijímá taková, jaká je. Když nemá v úctě své vlastní tělo a má pocit, že není dost dobrá. Když neustále touží po ocenění od druhých a klade na sebe vysoké nároky. Když sama na sebe vyvíjí tlak na výkon. Když nevnímá své vlastní potřeby a nenaplnuje je. A také když si nenechá pomoci od okolí, tedy když neumí přijímat nabízenou podporu, kterou si jistě zaslouží!