



potřebuješ pracovat?

- Co je známé jako tvoje charakteristika? Je to to, co chceš? Pokud ne, co chceš jinak?

5 životních úkolů muže

1. Postav dům >> 2. Zasad' strom >> 3. Zplod' syna >> 4. Bud' všímavý >> 5. Děkuj

- Podařilo se ti „postavit se na vlastní nohy“? Pokud ano, co k tomu pomohlo, pokud ne, co konkrétně by k tomu přispělo?

- V jakých oblastech se ti daří zajistit rodinu? Je to vyvážené – materiál i vztahy? Pokud ne, v čem bys chtěl jednat jinak?
- Jaký je tvůj vztah k životnímu prostředí jako místu pro budoucnost dnešních dětí? Co pro to děláš?
- V čem konkrétně se ti daří naplnit svoji roli otce? Co tě na tvé roli otce nejvíc baví? Co je naopak náročné, jak se ti daří to zvládat?

- Pokud jsi v situaci, že nežiješ se svými dětmi, z čeho poznají, že ti na nich záleží? Že hledáš způsoby, jak být pořád tátou? Co bys k tomu potřeboval?
- Čeho si v životě všímáš? Jak se to odráží v tvých názorech, směřování?

Přemýšlej, zda je někdo, kdo by měl slyšet tvé poděkování, komu ho doposud dlužíš. A naprav to. Děkuj – tím nic nepokazíš.

- Potřeba změny a restartu se týká odvahy ztrácet – uklidit si.
 - Sestav si priority, bez čeho se skutečně neobejdeš a bude tě doprovázet dál.
 - Rozvrhni si, co můžeš prodat, podarovat, vyhodit a udělej to.
 - Jestli máš nějaké nedořešené záležitosti, uzavři je – ať jsou to úkoly, vztahy, křivdy, dluhy.
 - Vyhodnoť, co skutečně potřebuješ a ostatního se vzdej (může to být nadbytečně velký rodinný dům, polnosti, několik zaměstnání...).

5 kroků k životnímu restartu muže

1. Zastav se >> 2. Ohlédni se >> 3. Uklid' si >> 4. Odvaž se >> 5. Jednej

V jakých oblastech vnímáš potřebu restartu?

- Jak se tvá změna dotkne života rodiny? Nezapomeň na tři otázky, které si musíš zodpovědět souběžně, ani jednu nevynechej(v předchozí kapitole).
- Jak vidíš možnost zastavit se? Jak konkrétně to provedeš? Co ti „uteče“?
- Když se ohlédneš do minulosti - čeho si vážíš, za co jsi vděčný, co potřebuješ uzavřít?

Dovol si splnit svůj sen, už teď formou, která je možná a reálná. (Buď ohleduplný k druhým, ať to není na jejich úkor).

Odvaž se udělat první krok:

- Co je prvním krokem tvého restartu?
- K čemu přispěje tobě a tvému okolí?

K čemu směřuješ?

Milena Mikulková, autorka knihy *Hlavu vzhůru, chlap(c)i!*

Výňatky z knihy *Hlavu vzhůru, chlap(c)i!*, Praha, 2017, Grada publishing, 2017. ISBN 987-80-271-0196-2
© Milena Mikulková, 2017, www.vztahove-poradenstvi.cz
© ilustration Olga Pazerini, 2017; sazba textu: Lenka Havrantlová

Hlavu vzhůru, chlapi

Osvobozený muž

stručně

jasně

výstižně

Pár tipů pro sebevýchovu mužů



Životní restart probíhá v těchto etapách:

1. Zastav se!
2. Ohlédni se!
3. Uklid' si!
4. Odvaž se!
5. Jednej!



5 slibů malých chlapců: Už nikdy...!

1. Nechci čekat, až na mne zbude čas! >> 2. Nechci zažít ponižování před druhými! >> 3. Neukážu svoje city! >> 4. Neukážu svůj strach! >> 5. Se nikomu nesvěřím!

1. Jestli jsi už dospělý, napiš si, které sliby sis dal jako malý kluk – zvaž, co s tebou dělají.
2. Které sliby jsou v pořádku a posilují tě? Podle čeho to poznáš? Co

by bylo jinak, kdybys tyto sliby zrušil?

3. Které dávné sliby tě brzdí? V čem? Představ si, jak by se ti žilo, kdybys tyto sliby zrušil. Co by se změnilo?
4. Co bys potřeboval, aby ses v této oblasti cítil osvobozený?
5. Co umíš a můžeš to pro případnou změnu využít?
6. Kdo je pro tebe inspirací a co by ti na tvůj plán řekl?

5 nevyslovených tužeb muže

1. Odpoutat se od matky >> 2. Zažít uznání od otce >> 3. Uspěť u žen >> 4. Obstát mezi muži >> 5. Přijít věcem na kloub

1. Jestli jsi už dospělý, projdi si, které z tužeb máš i ty. Případně, které jiné k tobě patří? Nakolik je máš naplněné? (Můžeš použít stupnici 1 nejméně, 5 nejvíce).
2. Podařilo se ti odpoutat od mámy? V jakém jste teď vztahu? Cítíš se „propuštěný“? Co by od tebe ještě měla slyšet?
3. Co bys od svého otce chtěl slyšet? Co by se tím změnilo? Pokud toho není schopen, jak se s tím vypořádáš?

4. Které chování ti umožňuje (anebo naopak brání) uspět u žen? U tvé vlastní ženy?
5. Jakou máš pozici mezi muži? Berou tě? Čím jsi toho dosáhl?
6. Která z oblastí je pro



Osvobozený muž je takový, který našel sílu zodpovědnosti a zodpovědnost za svoji sílu.

tebe nejdůležitější?

Aktuální? Která ti dává nejvíc zabrat?

7. Kdo je pro tebe inspirací, koho si vážíš a jak by se vyjádřil k tvým touhám?

5 tváří muže

1. Bojovník >>> 2. Milovník
3. Král >>> 4. Mudrc >>> 5. Otec

1. Jestli jsi dospělý, projdi si, které z tváří muže či ženy jsou tvojí součástí a v jaké míře. Můžeš to graficky vyjádřit šrafováním. (Můžeš rozdělit každé pole na 5 dílků a použít stupnici 1 nejméně, 5 nejvíce).

2. Jak jsi s tímto stavem spokojený? Která z tváří dominuje a jak se ti v tom daří? A tvému okolí? Kterou by bylo potřeba posílit?

3. Co ti tvoje okolí nejčastěji vytýká? Souvisí to nějak s tvářemi muže?

Pokud ano, se kterou konkrétně? S jakým dopadem?

4. Jak konkrétně vypadá tvoje životní vize?

5. Přemýšlíš o svém poslání? Jaké je tvoje

životní motto?

6. Pokud žijete v páru v rodině, v čem se doplňujete podle scénáře tváří muže a ženy?

5 základních rolí muže

1. Syn >>> 2. Kamarád
>>> 3. Partner >>> 4. Otec >>>
5. Pracovník

V sebereflexi a plánu změny na cestě ke skutečnému mužství se nabízí pár otázek a podnětů, které mohou pomoci. Pokud už prožíváš roli otce, věnuj se těmto podnětům.

- Základní prvky synovství jsou: úcta, vřelost, kontakt a respekt. Vyhodnoť, který z prvků a v jaké míře se objevuje ve tvé roli syna vůči matce a vůči otci.
- Role kamaráda je založena na přijetí, zapojení, bezpečí a věrnosti. Vyhodnoť, který z prvků a v jaké míře se objevuje ve tvé roli kamaráda, přítele, případně co považuješ v přátelství za nosné.
- Jak jsou aktuálně zastoupené ve vašem



Šťastný je muž, který si uvědomí pořadí důležitosti svých životních rolí a podle toho i jedná.

vztahu prvky, na kterých stojí partnerství, manželství: důvěra, vášně, závazek, svoboda. Čeho je akorát, čeho by mohlo být více a čeho méně.

Jak bys popsal sebe jako partnera? A jak tvoje partnerka?

- Role otce v sobě skrývá rovněž čtyři prvky: důvěru, laskavost, zájem a důslednost. Jak je máš

v sobě namixované? Co z toho je ti nejbližší? Jak bys popsal sám sebe jako otce svých dětí? A jak tvoje partnerka?

- Pracovníka vystihují čtyři vlastnosti: zájem, odbornost, zodpovědnost a loajalita. Znovu si promysli, které z vlastností jsou ti blízké, se kterými zápasíš.
- Jsi podmaňovatel, objevitel, sladřovatel nebo zpěšňovatel? Jak to „ladí“ s tvou profesí?

5 pastí na muže

1. Vzrušení >>> 2. Ženy >>>
3. Moc >>> 4. Pohodlnost
>>> 5. Sebeklam

- Která z pastí se objevuje ve tvém životě? Máš své vlastní „hýčkané“?
- V kterých oblastech je snadné si poručit a zároveň se poslechnout? Jak konkrétně to děláš, jakou máš strategii odolávání?
- Umíš rozlišovat, kdy se schováváš ty nebo někdo jiný se schovává za siláctví a kdy jsi skutečně silný? Podle



čeho to poznáš?

- Jsi k sobě pravdivý a znáš svá slabá místa? Pojmenuj je, napiš a podívej se na to z nadhledu. Co je za tím, proč po něčem takovém toužíš?
- Do jaké míry jsi ovlivnitelný okolím? Umíš ustát tlak kamarádů?
- K čemu využíváš svoji sílu nebo svůj vliv? Slouží ti k dobrému? A

jak to vidí tvoje okolí?

- Týká se tě past pohodlnosti? Marnění života? Pokud ano, co ti brání být aktivní? Kdo místo tebe žije tvůj život?

5 znaků pravého muže

1. Odvaha >>> 2. Aktivita
>>> 3. Řád >>> 4. Zodpovědnost
>>> 5. Síla

- V jakých oblastech jsi odvážný? Buď konkrétně

ni a doplň, k čemu ti to pomáhá nebo v čem to prospívá tvému okolí.

- Pokud jsou oblasti, kde ti odvaha chybí, čeho se to konkrétně týká? Jaká představa důsledků tě brzdí?
- Věnuješ se aktivitám, při kterých můžeš nejen trénovat, ale i ověřovat svoji sílu? V čem konkrétně a jak to prospěje tobě a ostatním?
- Když bys měl vyhodnotit svoji míru zodpovědnosti, v jakých oblastech jsi skutečně zodpovědný, ve kterých spíše ne, nebo naopak, kde jsi až úzkostně zodpovědný? Co tím sleduješ?
- Jakou máš pověst? Jsi takový, k čemu Tě pobízeli tvoji rodiče? Pokud ano, je to skutečně tvůj život? Pokud ne, jak se ti v tom žije?
- V kterých oblastech nemáš problém si poručit a zároveň se i poslechnout? A s čím

Tedy je muž skutečně silný, když si nemusí ani před sebou, ani před druhými hrát na siláka.

