



Váš DÁREK:

Pracovní list k workshopu s Adélou a Liborem

Finanční tabu, rodové vzorce a cesta k hojnosti

Tento pracovní list vás provede hlubším prozkoumáním vašeho vztahu k penězům — v partnerství i v rodové linii.



www.rodinne-konstelace.cz



Identifikujte vaše finanční tabu

Položte si otázku: Kdy jste naposledy s partnerem otevřeně mluvili o penězích bez napětí a bez studu? Zapište si svou odpověď a všimněte si, jaké emoce se při tom objeví.

Prozkoumejte důvody mlčení: Zamyslete se nad tím, proč se o penězích ve vašem vztahu nemluví. Jde o strach vypadat chamtivě? Obavu o partnera? Nebo něco jiného?

 **Moje poznámky:**

Praktikujte vizualizaci financí jako energie

Představte si peníze jako proudící energii: Zavřete oči a představte si, že peníze jsou energie, která volně prochází a omývá vás oba v partnerství. Nechte ji hladit a opečovávat vás oba bez zastávek.

Prožijte si pocit v těle: Věnujte pozornost tomu, jak se tato představa cítí fyzicky. Zaměřte se na lehkost a hravost této energie místo na problémy.

Opakujte pravidelně: Tuto vizualizaci si připomínejte a praktikujte ji zejména před důležitými finančními rozhovory.

 **Moje poznámky:**



Peníze jako čistá energie lásky

Otevřete první finanční rozhovor

Řekněte jednu novou větu: Sdílejte ve svém partnerství jednu větu o penězích, kterou jste dosud nikdy neřekli. Může to být:

- Otázka na jeho/její postoje k financím
- Sdílení vašich strachů nebo nejistot
- Vyjádření přání o pravidelných finančních schůzkách
- Poděkování za to, co přináší

Připravte se na různé reakce: Uvědomte si, že partner/ka možná nebude připravený na otevřenou diskuzi. Buďte trpěliví a respektujte jeho tempo.

☐ Moje poznámky:

Prozkoumejte test úplné transparentnosti

Představte si absolutní otevřenost: Zamyslete se nad tím, jak byste se cítili, kdyby váš partner znal každý váš výdaj. Všimněte si tělesných pocitů při této představě.

Identifikujte své strachy: Pokud se objeví:

- Stud
- Pocit kontroly
- Strach ze ztráty svobody
- Pocit ponížení

Uvědomte si, že tyto pocity často nepocházejí z aktuálního vztahu, ale z dětství nebo rodinných vzorců.

Vizualizujte bezpečnou variantu: Představte si, že by toto sdílení probíhalo v úplném bezpečí a s podporou partnera. Jak by se to cítilo?

☐ Moje poznámky:



Analyzujte rodinné finanční vzorce

Mapujte rodinné příběhy: Zapište si, jaké byly ve vaší původní rodině příběhy o penězích:

- Kdo o penězích rozhodoval
- Jaká byla rozdělení rolí mezi mužem a ženou
- Jaké věty o penězích se opakovaly
- Jaké ztráty nebo traumata se staly

Identifikujte převzaté věty: Všimněte si vět jako:

- "Kdo šetří, má za tři"
- "Na to nemáme"
- "To si nemůžeme dovolit"

Rozpoznejte loajality: Uvědomte si, že často opakujeme finanční vzorce svých rodičů z nevědomé potřeby k nim patřit.

☐ **Moje poznámky:**

Proved'te konstelační práci na papíře

Připravte materiály: Připravte si papír a tužku. Nakreslete symboly pro muže a ženy s jasným směrem pohledu.

Nakreslete základní sestavu:

- Umístěte symbol pro sebe
- Přidejte symbol pro partnera
- Doplňte symbol pro vaše přesvědčení o penězích
- Doplňte symbol pro přesvědčení partnera o penězích

Prožijte pozice: Představte si, že stojíte na místě svého symbolu. Všimněte si pocitů v těle a impulsů k pohybu.

☐ **Moje poznámky:**



Zapojte generační linii

Přidejte předky: Do obrázku dokreslete:

- Pokud jste žena: maminku, babičku, prababičku
- Pokud jste muž: tatínka, dědečka, pradědečka

Uvědomte si jejich břemena: Prozkoumejte, jaké situace a osudy prožívali vaši předkové. Uznávejte jejich obtížné okolnosti.

Vraťte jim jejich témata: Řekněte si: "To není moje. Já žiju v jiné době." Uvědomte si, že můžete mít vztah i finance jinak, než je měli oni.

Požádejte o požehnání: Poprosíte své předky o požehnání k tomu, že si můžete plnit své sny a mít hojnost i kvalitní partnerský vztah.

☐ **Moje poznámky:**

Vytvořte novou finanční identitu

Definujte své nové možnosti: Do obrázku přidejte symbol pro to, co patří pouze vám nebo vašemu současnému partnerství — vaše možnosti, svobodu a nové způsoby přístupu k financím.

Ztotožněte se s novými možnostmi: I když se zatím nevidíte jako někdo, kdo může mít pohodu, hojnost a bezpečí, uvědomte si, že tyto možnosti na vás čekají.

Prožijte si změnu v těle: Naladte se na pocit, že už nenesete tíhu minulých generací a můžete tvořit novou realitu.

Převezměte odpovědnost za změnu

Uvědomte si klíčové rozlišení: Rodové programy nejsou vaše chyba, ale stávají se vaší odpovědností, pokud v nich pokračujete.

☐ **Moje poznámky:**



Shrnutí – Akční kroky

- 🔗 **Vizualizujte peníze jako proudící energii** — Každý den si alespoň 5 minut představujte, že peníze jsou energie, která volně prochází a omývá vás i vašeho partnera, hladí vás a opečovává bez zastavování nebo blokování
- 🔗 **Řekněte partnerovi jednu novou větu o penězích** — Sdílejte s partnerem jednu autentickou větu o financích, kterou jste mu dosud nikdy neřekly — může to být pocit, přání, obava nebo poděkování
- 🔗 **Zmapujte své rodové finanční vzorce** — Napište si, jaké příběhy, přesvědčení a vzorce ohledně peněz převládaly ve vaší původní rodině a jak na vás stále působí
- 🔗 **Provedte si konstelační práci s rodovými vzorci** — Nakreslete si konstelaci podle návodu z webináře, prozkoumejte energetické zatížení z generací a vědomě si řekněte: "To není moje, já to můžu mít jinak"
- 🔗 **Zavedte pravidelné finanční rozhovory** — Naplánujte si s partnerem měsíční schůzky věnované pouze financím — bez hádek, s otevřeností a respektem
- 🔗 **Prozkoumejte své obavy z finanční transparentnosti** — Uvědomte si, co konkrétně vás straší na představě, že by partner znal všechny vaše finanční pohyby, a odkud tento strach pochází



Zamyslete se nad těmito otázkami

1. Jaké přesvědčení o penězích, které stále nosíte, ve skutečnosti vůbec není vaše, ale převzaly jste ho z rodiny?

2. Pokud se s partnerem hádáte o peníze, o co tam ve skutečnosti jde — o moc, kontrolu, sebehodnotu, nebo něco úplně jiného?

3. Jak by vypadal váš vztah, kdyby peníze mezi vámi volně proudily jako čistá energie lásky bez bloků a strachů?

4. Co vás nejvíce straší na představě absolutní finanční otevřenosti a důvěry s partnerem?

5. Kterému předkovi z vašeho rodu nevědomky sloužíte tím, že si nedovolujete finanční hojnost nebo rovnocenné partnerství?

6. Jaký finanční vzorec z dětství automaticky opakuje, aniž byste si to uvědomovali?

7. Co by se změnilo ve vašem životě, kdybyste si konečně dovolily mít to jinak než vaše matka nebo babička / otec, děda?

8. Jak byste se cítili, kdybyste přestaly považovat rozhovory o penězích za ohrožení lásky?

9. Jaké povolení k finanční svobodě a hojnosti potřebujete dát sami sobě?
