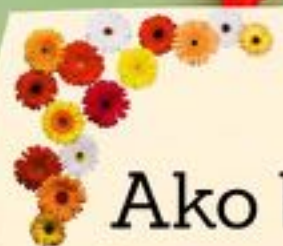




So vzťahovou koučkou
Ester Jankovičovou



Ako byť

Duše♥**ne**

fit



FATHER'S HOUSE



Ako byť
Duše♥ne
fit

Pošli svoju otázku

slido.com
#otcovdom



10 najdôležitejších potrieb blízkosti (D. Ferguson: Intimate Encounters)

Potreby intimacy

Prijatie – bezpodmienečne akceptovať napriek chybám alebo iritujúcemu správaniu (Rim 15,7)

Náklonnosť – prejavovať starostlivosť a blízkosť fyzickým dotykom a vyznaniami lásky (Rim 16,16)

Ocenenie - vyjadriť vd'ačnosť a pochvalu za to, čo druhý pre mňa robí (1Kor 11,2)

Uistenie – vyjadriť, akú hodnotu má pre mňa druhý a akú hodnotu má pre mňa náš vzájomný vzťah (Rim 14, 18)

Pozornosť – prejavovať záujem o druhého; vstúpiť do „jeho sveta“ (1Kor 12,25)

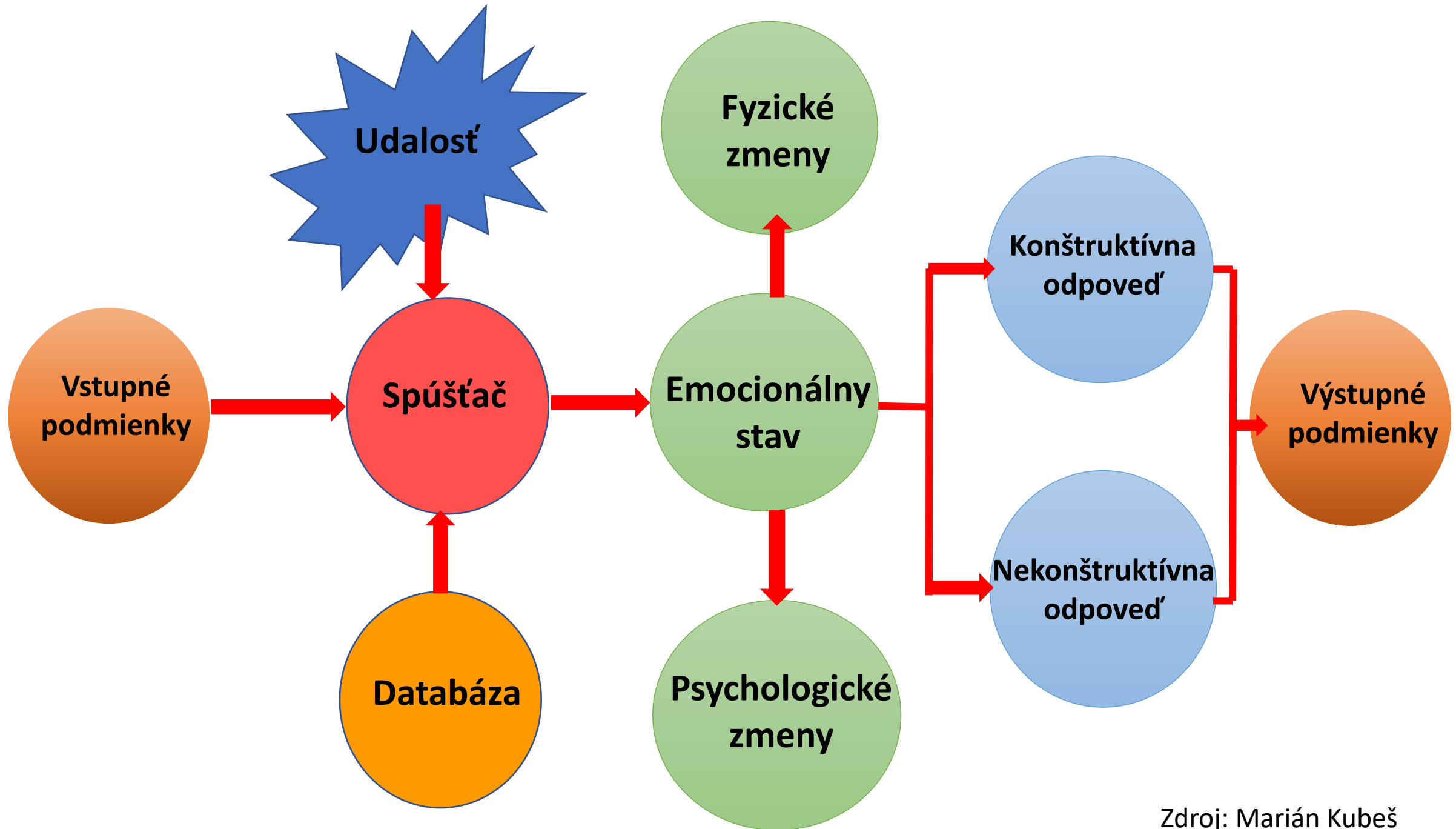
Útecha (empatia) – sprevádzať slovami, emóciami a dotykom v bolesti a sklamaní. (Rim 12, 15)

Povzbudenie – pozitívne motivovať, pomôcť vytrvať na ceste k cieľu (1Tes 5,11; Žid 10,24)

Rešpekt / úcta – vážiť si názory a predstavy druhého, prejavovať uznanie (Rim 12, 10)

Bezpečie – istota harmónie vo vzťahoch; bez strachu z ohrozenia alebo ubližovania. (Rim 12, 16a)

Podpora – sprevádzať a pomáhať niesť bremeno (Gal 6,2)



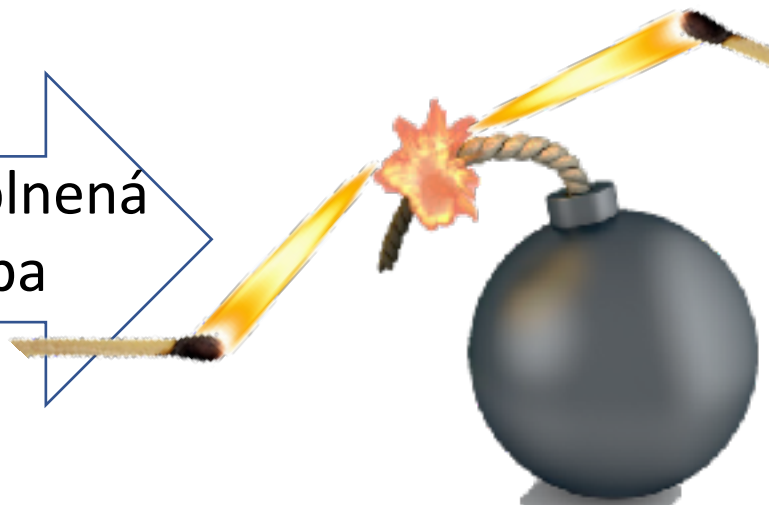
Jeho „naj“ nástroje



Jej „naj“ nástroje



nenaplnená
potreba



nenaplnená
potreba



s príbehom
(muž dobrej vôle)



s príbehom
(žena dobrej vôle)

Eriksonove fázy psychosociálneho vývoja vypracované [Erikom Eriksonom](#) opisujú 8 vývojových stupňov, ktorými prechádza zdravo sa vyvíjajúci človek od detstva po neskorú dospelosť. V každej fáze človek stretáva a prekonáva nové výzvy. Každá fáza je postavená na úspešnom zvládnutí predchádzajúcich fáz. Výzvy a fázy úplne nezvládnuté môžu prinášať problémy v budúcnosti.

Vek	Psychosociálna kríza	Významné vzťahy	Psychosociálne modality	Psychosociálne sily	Nezvládnutia
0 – 1, Dojča	dôvera vs nedôvera	matka	dostať, dať späť	nádej, viera	hyperestézia , ústupčivosť
2 – 3, Batoľa	samostatnosť vs hanba a pochybnosti	rodičia	vydržať, pustiť	vôľa, vymedzenie	impulzivnosť, nutkanie
3 – 6, Predškolač	iniciatíva vs vina	rodina	usilovať o, hrať	cieľ, odvaha	bezcitnosť, utlmenosť
7 – 12, Školač	usilovnosť vs menejcennosť	susedia a škola	dokončiť, dať veci dokopy	spôsobilosť	obmedzené prednosti, nevšímavosť
12 – 18, Adolescent	ego-identita vs konfúzia rolí	skupiny vrstovníkov, vzory	byť sám sebou, zdieľať sa	spoľahlivosť, lojalita	fanatizmus , neuznanie
20 – 25, Raná dospelosť	intimita vs osamelosť	partneri, priatelia	strácať a nachádzať sa v druhom	láska	promiskuita, pocit výnimočnosti
30 – 65, Stredný vek	generativita vs stagnácia	domácnosť, spolupracovníci	starostlivosť o druhých	opatera	hyperextenzia , odmietavosť
50+, Staroba	integrita vs zúfalstvo	všetci alebo ja	bytie, náhľad nad všetkým prežitým, tvárou tvár k nebytiu	múdroosť	trúfalosť, zúfalstvo



Ako byť

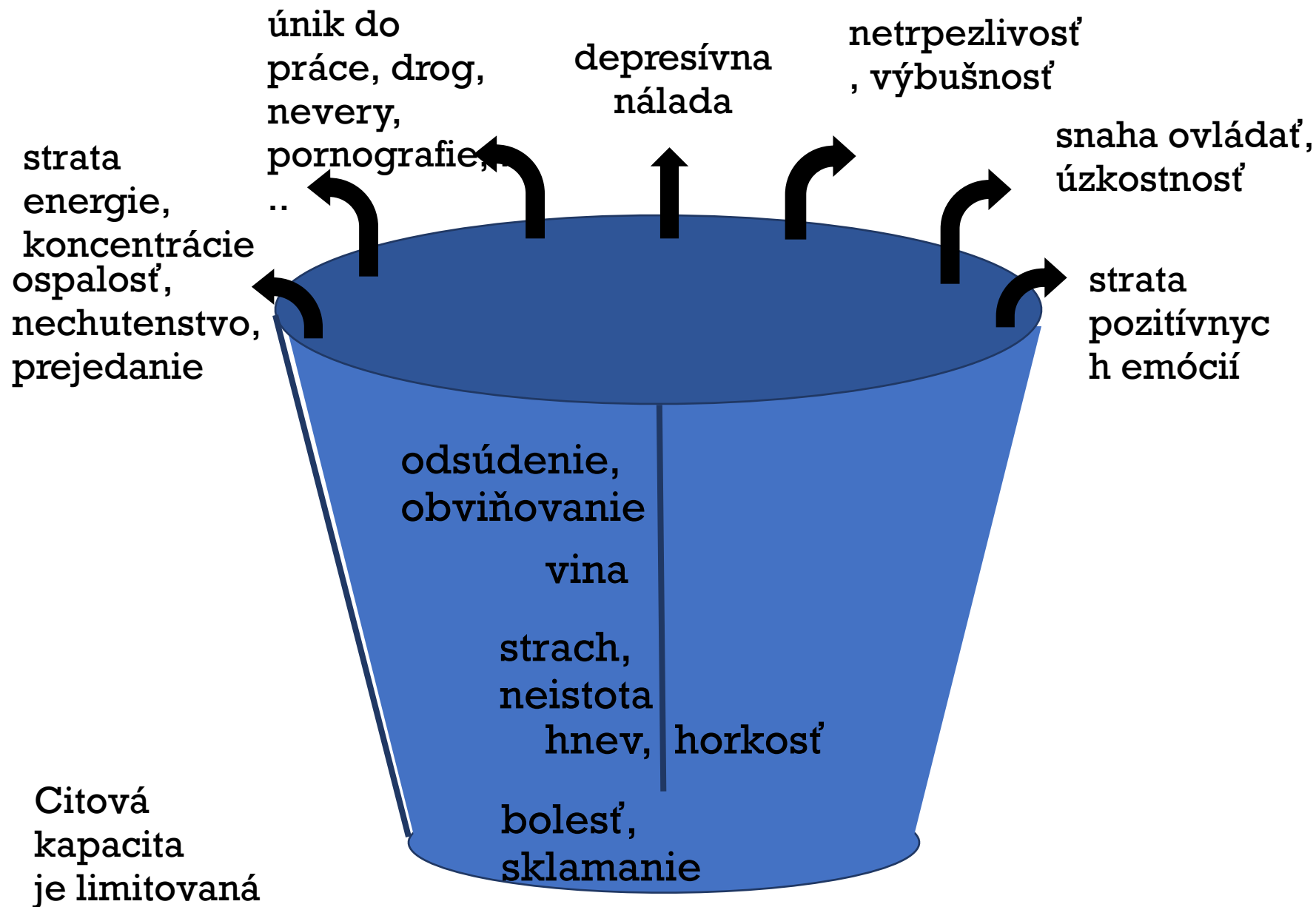
Duše♥ne fit

Pošli svoju otázku

**slido.com
#otcovdom**



Symptómy pohára plného neužitočných emócií:



Rim. 12, 2

A nepripodobňujte sa tomuto svetu, ale premeňte sa (gr. buďte premenení) **obnovením zmýšľania**, aby ste **vedeli** rozoznať, čo je Božia vôľa, čo je dobré, čo Mu je príjemné, čo je dokonalé.

Naše srdce

„Lebo ústa hovoria to, čím je naplnené srdce“
(Mat. 12, 34)

Naše srdce

„ako voda ukáže tvári tvár, tak srdce človeka človekovi“
(Prísl. 27, 19)

Niet dobrého stromu, čo rodí zlé ovocie, a niet ani zlého stromu, čo rodí dobré ovocie. Každý strom možno poznať po jeho ovocí. Ved' z trnia sa nenazbierajú figy ani hrozno z ostružín. **Dobrý človek vynáša dobro z dobrého pokladu srdca a zlý človek vynáša zlo zo zlého srdca, lebo jeho ústa hovoria to, čím je preplnené jeho srdce.**

(Lukáš 6, 43-45)

Fil. 4, 4-9

Ustavične **sa radujte** v Pánovi. Opakujem: **Radujte sa!** ⁵ Vaša miernosť nech je známa všetkým ľuďom. Pán je blízko! ⁶ Pre nič **nebudte ustarostení**, ale vo všetkom s **vdákou** predkladajte Bohu svoje žiadosti vo svojich modlitbách a prosbách. ⁷ A **pokoj** Boží, ktorý prevyšuje každý rozum, **uchráni vaše srdcia a vaše mysle** v Kristovi Ježišovi. ⁸ Napokon, bratia, **upriamte svoju myseľ** na všetko, čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, to, čo je cnostné a chvályhodné. ⁹ **Robte** to, čo ste sa naučili, čo ste prijali, počuli a videli na mne. **A Boh pokoja bude s vami.**

ŽALM 31 – Dávidov, keď bol v úzkosti

² K Tebe sa utiekam, ó Hospodine, keď nikdy nie som zahanbený! Zachráň ma svojou spravodlivosťou! ³ Nakloň ku mne svoje ucho, rýchlo ma vytrhni! Buď mi ochranným bralom a ohradeným domom, aby si ma zachránil! ⁴ Lebo Ty si mi skalou a mojím hradom, pre svoje meno ved' ma a sprevádzaj. ⁵ **Vyved' ma zo siete, ktorú mi tajne nastavili, lebo si mojím útočiskom.** ⁶ Do Tvojej ruky **porúčam svojho ducha, Ty si** ma vykúpil, ó Hospodine, Bože verný.

7 Nenávidím ctiteľov ničomných modiel, lebo ja v Hospodina dúfam. **8 Jasat' a radovat' sa budem** z Tvojej milosti, lebo si vzhliadol na moju biedu a pochopil si tieseň mojej duše. **9** Nevydal si ma nepriateľovi do rúk, na šíru plochu postavil si moje nohy. **10** Zmiluj sa nado mnou, Hospodine, lebo **cítim úzkosť, zármutkom chradne mi oko i duša i telo.** **11 Život mi žiaľom hynie, a moje roky vzdychaním. Podlomila sa moja sila vlastnou vinou a kosti sa mi rozpadli.**

12 Stal som sa potupou pre všetkých svojich protivníkov, a najmä pre svojich susedov, a postrachom pre svojich známych; tí, čo ma vidia vonku, bežia odo mňa. 13 Z pamäti vypadol som ako mŕtvy, som ako roztrepaná nádoba. 14 Lebo čujem šepkanie mnohých, - hrôza navôkol - keď sa proti mne spolu radia a zamýšľajú vziať mi život.

!!!!!! ZMENA !!!!!

15 *Ale ja Tebe dôverujem, Hospodine. Hovorím: Ty si môj Boh!* 16 *V Tvojej ruke sú moje časy, vytrhni ma z rúk mojich nepriateľov a naháňačov.*

17 Rozjasni tvár svoju nad svojím sluhom, zachráň ma svojou milosťou! 18 Ó Hospodine, nech nevyjdem na hanbu, lebo na Teba volám; nech sa zahanbia bezbožníci, nech zmíknú v podsvetí. 19 Nech onemejú lživé pery, čo v pýche a pohrdaní nehanebne vravia proti spravodlivému. 20 Aká hojná je Tvoja dobrota, ktorú si odložil tým, ktorí sa Ťa boja, dokázal si ju na tých, ktorí sa pred ľuďmi k Tebe utiekajú. 21 Ty v skrýši svojej tváre ukryješ ich pred zákernosťou ľudí a schováš ich pod prístreškom pred škriepkou jazykov.

17 Rozjasni tvár svoju nad svojím sluhom, zachráň ma svojou milosťou! 18 Ó Hospodine, nech nevyjdem na hanbu, lebo na Teba volám; nech sa zahanbia bezbožníci, nech zmíknú v podsvetí. 19 Nech onemejú lživé pery, čo v pýche a pohrdaní nehanebne vravia proti spravodlivému. 20 Aká hojná je Tvoja dobrota, ktorú si odložil tým, ktorí sa Ťa boja, dokázal si ju na tých, ktorí sa pred ľuďmi k Tebe utiekajú. 21 Ty v skrýši svojej tváre ukryješ ich pred zákernosťou ľudí a schováš ich pod prístreškom pred škriepkou jazykov.



Ako byť

Duše♥ne fit

Pošli svoju otázku

[slido.com](https://www.slido.com)
[#otcovdom](https://twitter.com/otcovdom)

