



Jak mít doma šťastné a spokojené dítě

Pouze šťastný a spokojený rodič může vychovat šťastné a spokojené dítě

Zdeňka Šulcová

© 2015 Zdeňka Šulcová / www.zdenkasulcova.cz

Zdravím vás - všechny rodiče šťastných dětí 😊

Velice Vám děkuji za zájem o téma mého e-booku.

Dáváte tak najevo, že vám není lhostejné, jak budou vaše děti vyrůstat, žít a fungovat. Jsem moc ráda, že máte zájem o rozvoj osobnosti nejen své, ale i vašich dětí. Záleží vám na tom, aby vaše děti byly spokojené a šťastné.

Již několik let pomáhám dětem a jejich rodičům zvládat různé životní situace. Učím je spolu - pracovat a spolu - komunikovat. Tak, aby dokázali společně i samostatně nalézt sebejistotu a důvěru ve vlastní schopnosti.

Miluju artefietiku a arteterapii, všelijaké tvoření, individuální nebo skupinovou práci s lidmi. Při svojí práci využívám právě tyto techniky, které ukazují lidem, jak najít cestu ke svému vnitřnímu JÁ.

Pomohu vám i vašim dětem stát se spokojeným a sebevědomým člověkem.

Prohlášení:

Text tohoto e-booku, obrázky a materiály jsou považovány za informační produkt. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno.

Stažením tohoto materiálu berete na vědomí, že jakékoliv používání informací z tohoto materiálu a případné úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenesé žádnou zodpovědnost.

Děkuji všem za pochopení a respektování tohoto sdělení.



Zdeňka Šulcová

Udělal jste tak svůj první krok na společné cestě ke šťastnému a spokojenému životu spolu s vašimi dětmi.

První krok k tomu, aby z vašich dětí vyrostli spokojení a sebevědomí lidé.



Jak jistě víte, každá cesta začíná prvním krokem a já vás na té vaší cestě vítám.

Nemusíte se bát, půjdu společně s vámi a budu tady pro vás, pokud budete něco potřebovat.

Věřím, že spolu dojdeme do cíle.

Jak žijeme svůj život dnes (coby dospělí) se odvíjí od toho, jaký život jsme žili jako děti. Všechny systémy přesvědčení, názory a způsoby chování nás naučili naši rodiče, naši první učitelé. Maminka a tatínek, první lidé, kteří nám ukázali, co je to láska a také co je to strach. Rodiče nám vytyčili hranice, co můžeme, co chceme nebo lépe, co bychom mohli chtít.

Jistě cítíte, že záleží hlavně na nás, aby byly naše děti šťastné a spokojené. Protože právě my, rodiče, jsme ti, kteří vkládají dětem do jejich života (jejich mysli) hranice a bariéry. Většinou se však jedná o naše hranice a bariéry, naše omezení, naše nezpracované emoce, starosti a problémy.

Často prožíváme příběhy, které nás bolí a trápí. Neumíme komunikovat se svým okolím a obviňujeme ostatní za to, co se děje nám v našich životech. Rádi přehazujeme zodpovědnost za naše problémy a činy na druhé, hledáme alibi a omluvy svých nevědomostí. Možná jsme jen převzali názory svých rodičů, kterým jsme se přizpůsobili. Oni možná také uvěřili tomu, že mají zodpovědnost za naše štěstí nebo trápení a tak jsme potlačili nebo úplně ztratili vědomí a víru, že **každý má v rukou svůj vlastní život sám**.

Někdy ani my sami nedokážeme vystoupit ze svojí komfortní zóny. Svoje vlastní vytvořená omezení si hýčkáme a postupně ztrácíme chuť a sílu zvládat překážky. Chceme žít svobodný život, být sebevědomí lidé, kteří jsou plni lásky a radosti. Chceme svoje děti co nejlépe naučit „ŽÍT“ a nevíme, jak na to.

Pojďme si společně do života vrátit radost, úsměv a štěstí.

Dovolte svým dětem, aby se staly vašimi učiteli a vydejte se na cestu ke šťastnému životu a spokojenosti společně s nimi. Důvěřujte jim.

Uvidíte, jak vás překvapí svojí bezprostředností, moudrostí a přirozeným nadhledem, který mají a který my jim někdy svojí urputnou snahou je učit, chránit a řídit jejich životy postupně bereme a odnaučujeme je žít vlastní život.

Dobrá zpráva pro vás: Nikdy není pozdě na lásku, spokojenost a štěstí 😊

Našla jsem cestu, kterou bych chtěla nabídnout i vám. Cestu, jak společně s vašimi dětmi dokážete žít šťastný a spokojený život. Takový život, který bude podle vašich představ a přání. Takový, který bude jen váš, bude vyhovovat vám a vaší rodině, přesně takový, jaký budete chtít.

Nepotřebujete k tomu žádné poučky, knihy a návody. Stačí, když se budete řídit svým srdcem, vlastními pocity.

Možná svým pocitům úplně nedůvěřujete - velice ráda vás povedu.

Několik drobných rad pro začátek:

- **Přijměte** do svého života vše, co do něj patří, dobré i špatné.
- Neočekávejte od druhých, že něco změní. **Vždy začněte u sebe.**
- **Respektujte** svoje děti tak, jak chcete, aby respektovaly vás.
- **Mluvte – komunikujte – domlouvejte se** společně na všem, co vaše rodina prožívá a řeší.
- **Budte** sami sebou a dovolte to i svým dětem.



Dovolte mi, abych se představila – jmenuji se **Zdeňka Šulcová**

Dnes jsem šťastná a spokojená žena, která miluje život, svoji práci a svoji rodinu.

Mám doma spokojené a sebevědomé děti. Děláním práce, která je mou vášní, mým koníčkem. Mám kolem sebe lidi, kterým je fajn a společně se těšíme ze života. Dnes už také vím, že všechny překážky, které život přináší, a problémy, které přijdou, dokážu zvládnout.

JSEM:

- důkazem tvrzení, že šťastná rodina a šťastní rodiče mají šťastné děti
- šťastná žena, maminka a manželka

TAKÉ JSEM:

- autorka a lektorka projektu [SNADNÉ UČENÍ](#) a projektu **SNY, PŘÁNÍ a PROMĚNY**
- terapeutka, která při své práci využívá tyto úžasné techniky:
 - artefiletika a arteterapie
 - technika projektivních koláží
 - metoda One Brain (kineziologie)
- lektorka seminářů a kurzů, například:
 - pro děti [ARTE hrátky aneb „Výtvarné čarování“](#)
 - pro ženy [ARTE hrátky aneb „Jak poznat sám sebe“](#)

tohle všechno MILUJU 😊



Velice si vážím toho, jak a co dnes žiji, přijímám vše s pokorou, protože to tak vždy nebylo.

Pokusím se vám ve zkratce vyprávět svůj příběh, který mě dovedl právě tam, kde jsem dnes.

Před lety jsem podnikala se svojí kamarádkou (tehdy jsem si myslela, že nejlepší), která se jednoho krásného letního večera společně se svým přítelem rozhodla, že přestěhuje (jiným slovem vykrade) naši společnou provozovnu. Zapomněla si však s sebou vzít leasingové smlouvy k přístrojům, které si odvezla. Banku však bohužel nezajímá, kdo přístroj má, ale ten, kdo podepsal smlouvu a má tím pádem povinnost platit půjčky, a to jsem byla já.

To byl největší podraz mého života! Tenkrát jsem si myslela, že je konec světa. Vše, co jsem budovala několik let, se mi rozpadlo během jedné jediné noci. Můj sen se zbořil jako domeček z karet, kamarádka mi zničila můj svět. Měla jsem pocit, že jsem o všechno přišla, že to dál nezvládnou, že už nic nemá cenu. Zažila jsem spoustu bolesti, nechápala jsem proč.

Měla jsem tehdy dvě malé děti – synovi byl jeden rok. Nebylo to období, kdy by bylo možné začít cokoli dělat. Můj manžel byl muzikant, takže možnost spolehnout se na to, že bude doma, když budu potřebovat, také nebyla. Musela jsem přemýšlet, jak začít fungovat a vydělávat. Připadala jsem si jako ten, který všechno zkazil. Život sobě, svým dětem všem kolem... Dostala jsem se do stavu, kdy jsem měla pocit, že jsem k ničemu, že mě nikdo nepotřebuje.

Sebevědomí žádné – jen pocit absolutní neschopnosti.

Nic, co bych chtěla předávat dál svým dětem.

Když jsem se ale podívala na svoje děti, věděla jsem, že si to nezaslouží. Naopak, zaslouží si mít doma šťastnou mámu, která je dokáže bezpodmínečně milovat a dát jim spoustu lásky, na kterou čekají. Ne mámu, která se bude litovat, že se něco nepovedlo nebo která bude hledat viníky, kteří za to můžou.

Začala jsem proto hledat sílu a odvahu začít znovu.

⇒ Nevěděla jsem však JAK. Honily se mi hlavou otázky:

- Jak začít?
- Jak to zvládnout?

Věděla jsem, že musím začít u sebe. Musím začít fungovat, splácet leasingy, které mi zůstaly, ale hlavně zvednout sebe sama.

Trochu to zkrátím: zvládla jsem to, začala jsem pracovat v úplně jiném oboru, vše jsem se musela naučit od začátku, úplně od nuly. Tehdy jsem popřela všechny svoje bolesti, pocity a emoce, věděla jsem, že MUSÍM. Dokázala jsem to, ale moje cesta mě přivedla až k tomu, že přestalo fungovat, co bylo pro mě v životě nejdůležitější. Byla jsem jako stroj, fungovala jsem na výkon. Zapomněla jsem žít, jednoduše řečeno, úplně jsem „zazdila“ svoje vlastní JÁ.

...stále jsem hledala

Během cca deseti let jsem prošla několik výcviků, zabývala jsem se osobním rozvojem. Stále jsem hledala, co a jak udělat, abych byla spokojená a šťastná nejen já, ale i moje rodina, každý její člen. Zkoušela jsem spoustu věcí, spoustu doporučení od různých zkušených lektorů, ale pořád to nebylo ono, nebyla jsem to JÁ. V práci jsem měla výsledky velmi dobré, dalo by se říci výborné, ale...

Neustále jsem hledala odpovědi na svoje otázky.

- Proč si nevěřím?
- Proč si nevážím sama sebe?
- Proč se neustále podceňuji? Bylo tam spousta Proč? ... Proč? ... Proč?



**Chtěla jsem být šťastná, ale nevěděla jsem jak na to.
Měla jsem manžela a dvě děti, přesto jsme žili tak nějak vedle sebe.**

V roce 2010 přišla první myšlenka a zásadní rozhodnutí: ZMĚNÍM SVŮJ ŽIVOT. Rozhodla jsem se zpracovat a spojit dohromady svoje několikaleté zkušenosti. Věděla jsem, že je to přesně to, co mám udělat. Vytvořila jsem jednoduchý systém pro rodiče a děti, aby mohli společně vytvářet šťastný a spokojený domov.

DOMOV je pro mě:

- místo, kde žijí šťastní, spokojení a sebevědomí lidé
- místo, kde jsou si všichni rovni, kam se všichni těší a jsou tam moc rádi
- místo, kam se budou děti vždy rády vracet
- místo,
(zde si doplňte podle svého)



Vše jsem si vyzkoušela na svojí rodině. Společně se nám podařilo zachránit náš vztah a vše, co pro nás bylo důležité. Všichni jsme se naučili vážit si nejen sama sebe, ale i jeden druhého. Pochopili jsme, že chceme být všichni spolu, že jsou společné chvíle pro nás velmi důležité.

Každý člen rodiny dostal dostatečný prostor, aby mohl sdělit, co potřebuje pro svou pohodu. Společně jsme se naučili vnímat potřeby toho druhého. Vytvořit si prostor pro sebe a zároveň umět pochopit a přijmout potřeby druhého člověka. Naučili jsme se nazývat věci pravými jmény. Mluvit spolu - komunikovat, ale nesoudit a nekritizovat, jen být spolu.

Rozhodli jsme se společně, že to zvládneme a podařilo se nám to.

- **Centrum RADOSTNÍK**



Dnes všechny svoje zkušenosti předávám klientům osobně na individuálních nebo skupinových terapiích, kurzech a seminářích, které pořádám ve svém centru [RADOSTNÍK](http://www.radostnik.cz).

- **Projekt SNADNÉ UČENÍ**

Velmi intenzivně se věnuji dětem školou povinným a jejich rodičům v projektu [SNADNÉ UČENÍ](#), jehož jsem autorkou a lektorkou. Tento projekt pomáhá dětem a jejich rodičům najít sebevědomí a sebejistotu. Dětem také pomůže najít cestu, jak projít dětstvím zlehka s radostí a rodičům jít po cestě společně s dětmi. Vždy se snažím spolupracovat s rodiči a povzbuzovat jejich chuť spolupracovat s dětmi a dojít tak ke společnému cíli.



Zjistila jsem však, že je spousta lidí, kteří se zajímají o to, jak vychovat spokojené dítě, mít doma sebevědomého školáka, ale nevědí, jak a kde začít.

Proto jsem se rozhodla svoje zkušenosti předávat dál a sdílet je s ostatními. Zpracovala jsem pro vás informace tak, abyste je nemuseli hledat (tak jako já několik let) na spoustě kurzů a seminářů, ale mohli velmi jednoduchou a již několikrát vyzkoušenou cestou začít budovat svoje sebevědomí a spokojenost. Začít tak žít svůj úžasný a naplněný život.

Abyste mohli svoji energii věnovat sobě a svým dětem. Aby i u vás doma začala platit věta

Š Ť A S T N Í R O D I Č E M A J Í Š Ť A S T N É D Ě T I .



Myslím, že každý z nás, rodičů, si přeje mít doma zdravé a sebevědomé dítě. Takové, které bude fungovat bez „problémů“ ve svém životě, ve škole...

Co znamená „bez problému“ si musí dosadit každý z nás sám.

Přestože byla napsána spousta různých více či méně odborných knih, které se zabývají výchovou dětí a jejich zdravým vývojem, jsem přesto přesvědčená, že neexistuje žádná, ve které by poučka „Jak vychovat zdravé a sebevědomé dítě“, kterou mnozí z nás hledají, byla napsána.

Mít doma zdravé a sebevědomé děti není ani náhoda ani štěstí nebo něco podobného. Je to vždycky o nás, o tom, jak svoje děti provádíme životem, jak je vychováváme, jak je respektujeme a hlavně o tom, jak je vedeme – jací jsme my, rodiče. Jakým jsme svým dětem příkladem.

Rozhlédněte se kolem sebe, podívejte se na svůj život – je opravdu takový, jaký jste ho chtěli mít?

Dokážete svým dětem poskytnout opravdu to, co potřebují, aby z nich vyrostly skutečné osobnosti?

Odpovědi opět nechám na vás.

JÁ SE JEN TIŠE PŘIMLOUVÁM 😊

DOVOLTE SOBĚ I SVÝM DĚTEM

STÁT SE SPOKOJENÝM A SEBEVĚDOMÝM ČLOVĚKEM!

V tomto e-booku si vám dovoluji představit a nabídnout jeden z mých TIPŮ, který vám pomůže naučit se komunikovat se svými dětmi.

Poradím Vám JAK na to. Představím Vám první TIP pro vás a vaše děti.

PRVNÍ TIP

Domluvte se svými dětmi, že si každý den (nejlépe u společné večeře vždy každý člen rodiny) řeknete jednu věc/situaci, která se vám opravdu povedla. Máte úsměv na tváři? To je dobře, protože s úsměvem jde všechno líp 😊

Mám tuto techniku vyzkoušenou také na svojí rodině, musím říci upřímně, že vůbec není jednoduchá. Učí nejen naše děti, ale i nás, že se vždy v našem životě dá najít něco hezkého a příjemného. I když si myslíme, že ten den nestál vůbec za nic.



Vyzkoušejte a pravidelně si povídejte 😊

Uvidíte, jak se vaše děti budou každý den těšit ke společnému ke stolu, aby vám sdělily, co bylo dnes fajn 😊

Je možné vybrat si z několika způsobů, jak tuto aktivitu vykonávat:

- 1. Můžete si každý den společně namalovat něco hezkého, co jste prožili.
- 2. Můžete si založit sešit – deníček, do kterého každý napíše svůj hezký vzkaz o tom, co se mu podařilo.
- 3. O vašich zážitcích si povídejte - každý člen rodiny řekne jednu věc/situaci, která se mu doopravdy podařila a udělala mu radost.

Nejjednodušší a časově nejlépe zvládnutelná je varianta číslo 3, kterou zvolila také moje rodina.

A jak tato technika vypadá v praxi?

Z počátku byl každý trochu nesvůj, jak a co říct, ale po několika dnech se děti už těšily, až nám sdělí, co se jim opravdu podvedlo.

Přiznám se, že jsem si sama u sebe uvědomila „dospěláckou“ uzavřenost. Také se mi občas stávalo, že jsem jela domů a v autě jsem přemýšlela, co vlastně dobrého jsem dnes zažila. Vždycky se něco dá najít, i kdyby to byl jen cizí úsměv.

Budu vám držet palce, aby se vám tato technika zalíbila a všichni jste se doma společně těšili, jak si budete sdělovat, co bylo dnes fajn.

Mějte se krásně, prožívejte jen samé hezké zážitky.

Malujte si, pište si a vyprávějte si.

Pokud se Vám bude chtít, můžete mi napsat, jaké to bylo pro vás a vaše děti a jak vám to společně jde. Vždycky se těším na nové zážitky těch, kteří začínají s touto technikou. Jsou krásné, někdy úsměvné, ale vždy opravdové a lidské.

Zde je můj e-mail: zdenkasulcova@centrum.cz

Máte už teď nějaký nápad, jak u vás doma začne tato technika fungovat? Zde máte prostor pro svoje poznámky, nápady a možná i vzpomínky – jaké to bylo poprvé 😊



Ještě několik rad na závěr:

- Pokud začnete a vydržíte, úspěch vás nemine! Čeká vás radostný život 😊
- Neočekávejte, že začnete „cvičit“ a zítra bude všechno fungovat. Dopřejte svým dětem i sobě čas a zázraky přijdou 😊
- Učte se společně s vašimi dětmi, vnímejte, co se děje. Budete jistě překvapení 😊
- Povídejte si, hrajte si..., buďte tady a teď se svými dětmi

Pokud budete chtít ve své cestě pokračovat, připravila jsem pro vás:



E-book – 8+1 tip... a „Život je radost“

V e-booku najdete několik dalších jednoduchých tipů, které mám vyzkoušené na sobě, svojí rodině a svých klientech. Myslím si, že je můžeme všichni jen doporučit.

Také vám poskytne možnost, jak pokračovat v cestě, kterou jste právě odstartovali.

[Koupit e-book](#)

Zde si můžete přečíst reakce lidí, kteří už „TIPY“ nebo kurzy vyzkoušeli:

„Přihlásila jsem se o možnost vyzkoušet Tipy pro spokojeného a šťastného školáka“, protože mě zajímalo, jak udržovat spokojenost a sebevědomí u dětí, když například ve škole za jednu špatnou odpověď dostanou dvojku. A hned první tip u nás zafungoval nad mé očekávání skvěle a dnes si bez něj neumím představit večerní usínání s dětmi. A pro zcela konkrétní rady, jak obohatit domácí přípravu do školy o prvky odreagování, pozitivních myšlenek a hravosti, doporučuji Edovy cvičící karty (karty jsou součástí projektu Snadné učení – doplnění autora). Mým mottem je užívat si každou chvíli, a to i tu, kdy se něco učíme. Proč nenaučit děti, jak se při učení cítit příjemně? Velká výzva, která se nám tisíckrát vrátí v podobě úsměvů na tvářích našich dětí. A to přece stojí za to!“

Lenka Mácová, lektorka angličtiny, www.mravouk.cz

Když se mi dostal do ruky E-book Zdeňky, moc jsem nevěděla, co od něj mám čekat. Článků a knížek na téma, jak zlepšit život či vztah se svými dětmi existuje spousta. E-book 8+1 tip... a život je radost mě ale naprosto nadchnul. Je napsaný lidskou formou a především obsahuje jasné a konkrétní rady, které je možné začít ihned praktikovat. Zároveň mě knížka přivedla k zamyšlení nad tím, jak přistupuji ke svým dětem a blízkým a ke svému životu vůbec. V dnešní uspěchané a egoistické době je dobré se zastavit a zamyslet nad tím, co má v našem životě opravdový význam. E-book proto doporučuji každému, komu záleží na jeho okolí, rodině a na tom, jaký život vlastně žije.

Míla Martínková, www.milamartinkova.cz

Náhodné setkání se Zdeňkou Šulcovou mi poskytlo informaci o možnosti kurzu arteterapie ARTE hrátky pro děti. Její pozitivní zkušenosti mě přesvědčily a přihlásila jsem devítiletého syna na hodiny arteterapie. Před první hodinou měl syn obavy, ale Zdeňka si ho svým přístupem velmi získala, takže začal kurz navštěvovat pravidelně. Já jsem zaznamenala výraznou změnu v tom, že začal vyjadřovat své pocity... Po každém arte je veselý, uvolněný a sdílný. Doporučuji všem rodičům vyzkoušet tuto cestu - budou se cítit v rovnováze nejen jejich děti, ale i oni.

Alice Monhartová, www.skutecnezdravaskola.cz

Na závěr si znovu dovolím použít citát: „**Každá cesta začíná prvním krokem.**“

Zvu vás, abyste se společně se svými dětmi na cestu vydali. Nabízím vám cestu, kterou jsem vyzkoušela na svojí rodině, svých dětech, a nejen já, ale i spousta mých klientů. Mohu zodpovědně říct, že výsledky a zpětné vazby jsou úžasné.

FUNGUJE TO a je to JEDNODUCHÉ!

Pokud jste dočetli až sem, velice vám děkuji.

Věřím a těším se, že budeme mít možnost se ještě někdy virtuálně a možná i osobně setkat.

Zdravím vás a držím vám palce!

Krásný den a poděkování za čtení vám přeje



 Zdeňka Šulcová