

---

## Monitorování nového návyku aneb zařazuji návyk pro svou zdravější rutinu

---

### MŮJ CÍL:

---

**Pozitivní důsledky zařazení návyku:**

---

**Možné překážky při zařazování návyku do rutiny:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

---

**Jak se mohu s překážkami vyrovnat?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

---

**Jednotlivé fáze, kterými začnu svůj cíl zařazovat do rutiny, aby byl co nejrealněji zařaditelný.**

Cíl i fáze mohou měnit v rámci monitorování, aby mi to vyhovovalo.

- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
-


## MŮJ CÍL:

Každý den si u obrázku níže zakroužkujte, jak hodnotíte plnění svého cíle. Doporučujeme si připsat poznámky, co to přesně znamená. Pamatujte, že každý den je jiný a váš cíl ani nemusí být každý den plněn stejně. Vyvarujte se přisnosti a vnímejte, jak se cítíte a jak hodnotíte plnění cíle v daný den.




































 výborné

 dobré

 něco mezi

 nic moc

 špatné

datum:	monitorování plnění:	poznámky:
	    	
	    	
	    	
	    	
	    	
	    	
	    	

## Slovníček LGBTQIA+

**A Agender** – Termín označující osobu, která necítí příslušnost k žádné genderové identitě.

**Ally** – Heterosexuální či cis osoba, která podporuje a otevřeně hájí práva LGBTQIA+ komunity. Ally vyjadřuje tzv. spojence LGBTQIA+ menšiny, přičemž spojenectví je vyjadřováno otevřeným postojem proti nenávisným projevům vůči komunitě, účastí na kampaních, podporou konkrétních osob či jinou formou podpory včetně vzdělávání sebe i veřejnosti.

**Androgyn** – Genderová identita, která má prvky mužství i ženství (maskulinity a femininity), nebo genderová identita bez prvků ženskosti a mužskosti.

**Androsexualita (Androsexuál\*ka)** – Pociťování sexuální přitažlivosti k mužům a/nebo maskulinitě.

**Aromantičnost (Aromantik\*čka, zkráceně Aro)** – Termín vyjadřující romantickou identitu člověka, který pociťuje malou nebo žádnou romantickou přitažlivost k ostatním. Často nemá zájem o romantické vztahy a aktivity. Ne všichni aromanticičky jsou asexuální.

**Asexualita (Asexuál\*ka, zkráceně Ace)** – Termín sexuální identity pro osoby, které pociťují malou až žádnou sexuální přitažlivost k ostatním. Často necítí touhu po sexuálním partnerovi či partnerech. Ne všichni lidé s asexualitou jsou aromanticičky. Někteří asexuální jedinci mohou stále pociťovat romantickou přitažlivost a mít touhu navazovat romantické vztahy. Asexualita se liší od celibátu tím, že celibát je vědomá volba.

**B BDSM** – BDSM je akronym složený z dílčích zkratk vyjadřujících dynamiku mezi partnery. **BD** jako bondáž (svazování) a disciplína, **DS** jako dominance a submisivita a **SM** označující sadismus a masochismus. Je to zastřešující pojmenování pro více aktivit, které mohou, ale nemusí být sexuální a mohou probíhat nepřetržitě po celou dobu vztahu nebo po diskrétní časové úseky. Důležitými součástmi BDSM jsou důvěra, souhlas a intimita. Nezbytnou součástí BDSM je vědomý souhlas všech zapojených stran. Porušení souhlasu může znamenat spíše sexuální nátlak či násilí, nikoliv BDSM.

**Bifobie** – Nenávistné projevy, diskriminace a/nebo iracionální strach z bisexuality či bisexuálních osob.

**Binder** – Stahovací spodní prádlo, které se nosí kolem hrudníku a je určeno k minimalizaci vzhledu prsou.

**Biologické pohlaví** – Tělesnou dimenzi formuje genetické a anatomické pohlaví včetně působení hormonů a dalších nezbytných spolupůsobících faktorů. **Genetické pohlaví** je určeno v okamžiku splynutí spermií a vajíčka, kdy námi známé kombinace chromozomů XX u člověka určuje pohlaví geneticky ženské, a XY geneticky pohlaví mužské. **Anatomické pohlaví** zpravidla vychází z pohlaví genetického, nicméně je dáno (ne)přítomností pohlavních orgánů a dalších spoluurčujících faktorů včetně působení hormonů.

**Bisexualita (Bisexuál\*ka)** – Lidé, kteří pociťují romantickou a/nebo sexuální přitažlivost k osobám více než jednoho pohlaví a/nebo genderu (obvykle popisována jako přitažlivost k ženám i mužům). Přitažlivost nemusí být pociťována k různým pohlavím stejně, může být pociťována různým způsobem i jinou intenzitou.

**Bi+** – Souhrnné označení pro osoby, které jsou romanticky a/nebo sexuálně přitahovány k více než jednomu pohlaví a/nebo genderu (např. bisexuální, pansexuální, queer, fluidní).

**C Cisgender** – Cisgender lidé jsou ztotožnění s pohlavím i genderem přiděleným po narození. Tento pojem v podstatě označuje protiklad k termínu transgender. Např. osoba, kterou po narození označili jako muž a která se cítí jako muž, je **cis muž** a osoba, kterou po narození označili jako ženu a která se cítí jako žena, je **cis žena**.

**Cissexismus, cisgenderismus, cismatovitá** – Systém názorů a přesvědčení, že normální a jediná akceptovatelná genderová identita je pouze v binárním pojetí, tedy buď mužská, nebo ženská. Součástí názorů je přesvědčení, že každý je cisgender (žena nebo muž) a být cisgender je hodnotnější než jiné genderové identity.

**Coming out** – Proces, při němž si jedinec uvědomí a akceptuje vlastní neheterosexuální preferenci a/nebo genderovou identitu a poté o ní informuje své okolí. Rozlišujeme **vnitřní coming out**, kdy člověk sám rozpozná svoji identitu a/nebo orientaci. **Vnější coming out** označuje svěření se o své orientaci a/nebo identitě okolí.

**Crossdressing** – Nošení oděvu a dalších doplňků, které jsou v dané společnosti běžně spojovány s jiným pohlavím.

**D Demiromantičnost (Demiromantik\*čka)** – Romantická přitažlivost je pocítována pouze k lidem, k nimž mají dotyčné osoby silné citové pouto.

**Demisexualita (Demisexual\*ka)** – Sexuální přitažlivost není prožívána, dokud není navázané silné romantické pouto.

**Drag show** – Umělecké představení, kde se lidé bez ohledu na svoji sexuální orientaci stylizují do různých genderových rolí jako **drag queens** (vystupující jsou muži) nebo **drag kings** (vystupující jsou ženy). V rámci představení jsou genderové role (ženské, mužské) zvýrazněny až parodovány.

**Duha (rainbow)** – Duha se stala symbolem komunity LGBTQIA+. Původní vlajka gay pride zavlála v roce 1978 na průvodu Gay Freedom Day v San Francisku. Dodnes se vedou spory, kde se vzala inspirace právě pro použití duhy.

**F Feminismus** – Přesvědčení, že ženám by měla být umožněna stejná práva, moc a příležitosti jako mužům a mělo by se s nimi zacházet stejným způsobem. Je to zároveň i organizovaná snaha nebo soubor činností, které mají tohoto stavu dosáhnout.

**Feminita** – Kulturně zavedené očekávání projevování ženskosti, která je tradičně ženám či dívkám v dané kultuře určitým způsobem přiřazována. Zahrnuje soubor vlastností, chování a rolí spojených s dívkami a ženami

**FtM** – Termín (female to male) označující muže, kterým bylo při narození přiřazeno pohlaví ženské. Někteří trans muži tento termín odmítají, protože vždy byli muži bez ohledu na přiřazené pohlaví. Někteří od termínu v praxi ustupují pro přílišné zaměření na lékařskou transformaci a binární rozdělení biologického pohlaví a opomíjení konceptu genderu, jiní jej naopak přijímají jako termín vyjadřující identitu.

**G Gay** – Muž, kterého sexuálně a/nebo romanticky přitahují muži.

**Genderová dysforie** – Když je genderová identita člověka v rozporu s jeho fyzickým tělem a způsobuje mírný až vážný konflikt mezi psychickou, fyzickou a sociální dimenzí pohlaví. Vnímaný rozpor může způsobovat mírné až extrémní psychologické obtíže.

**Gender** – Soubor sociálních a psychologických rysů, často ovlivněných společenskými očekáváními, které jedince zařazují do škály muž, žena. Jedná se o sociální konstrukt, který se liší kulturně i historicky. Gender tak patří do sociální dimenze pohlaví.

**Genderfluidní osoba** – Označení genderové identity pro osoby, jejichž prožívání genderu je proměnlivé v čase a situacích. Fluidní gender je u lidí, kteří prožívají svůj gender různými způsoby v kratších časových úsecích nebo různých obdobích.

**Genderová identita** – Vnitřní pocit člověka, že je mužem, ženou, ani jedním, nebo jiným pohlavím. Každý člověk má svou genderovou identitu.

**Genderově inkluzivní** – Termín používaný k popisu jazyka a míst, které akceptují existenci a různorodost projevu všech genderových identit.

**Genderově nekonformní** – Termín označující chování a/ nebo vzhled lidí, které neodpovídá společenským a kulturním očekáváním pro dané pohlaví. Ačkoli je to vzácné, někteří lidé tento termín používají jako termín označující vlastní genderovou identitu.

**Genderové role** – Termín představující, co je od konkrétních pohlaví očekáváno, jak by se měla lišit, chovat, jednat či emočně prožívat určité situace. V podstatě určité řazení nacházíme již od hraček pro děti, ale také barev, kdy je modrá zpravidla vnímána jako chlapecká a růžová jako dívčí. Na formování genderové role se podílí rodina, výchovné instituce, média apod.

**Genderové stereotypy** – Zobecnující představy o typických charakteristikách mužů a žen či zjednodušující představy o „správném“ a „přirozeném“ *projevování feminity a maskulinity*. Rozdělují chápání sociální reality ve své části maskulinní a femininní. Např. *Muži nepláčou. Muži nejsou citliví. Muži se nestarají o domácnost. Ženy neumí řídit. Ženy se starají o domácnost a děti, muži jsou hlava rodiny*. Genderové stereotypy se dotýkají také lidí s neheterosexuální preferencí. Např. *„Typický“ gay rád nakupuje oblečení. „Typická“ lesba má krátké vlasy. Všichni trans lidé jsou operovaní nebo operaci chtějí*. Genderové stereotypy se liší v čase (mají svůj historický vývoj) a jsou různé v odlišných kulturách.

**Genderqueer lidé** – Lidé s identitou odlišnou od genderové kategorie dané společnosti (např. muž–žena, heterosexuální–homosexuální). Genderqueer lidé sami sebe nedefinují v rámci těchto kategorií.

**GSRD (gender, sexual, and relationship diversity)** – genderová, sexuální a vztahová rozmanitost (česká zkratka GSVR). Inkluzivnější alternativa ke zkratce LGBTQIA+.

**H Hate crime** – Trestný čin z nenávisti, jako je napadení, ublížení na zdraví, poškození majetku aj., páchaný kvůli skutečné nebo domnělé identitě oběti (např. národnostní či etnický původ, pohlaví, genderová identita, náboženství, sexuální orientace, zdravotní znevýhodnění). Zákony o trestných činech z nenávisti se v jednotlivých zemích liší.

**Hate speech** – Nenávistný projev, který napadá, ohrožuje nebo uráží osobu nebo skupinu na základě národnostního původu, etnického původu, rasy, náboženství, pohlaví, genderové identity, sexuální orientace nebo postižení.

**Heteroflexibilita** – Převážně heterosexuální identifikace, v níž jsou heteroflexibilní lidé otevřenější možnosti mít vztah, intimní citové pouto nebo sex s osobou stejného genderu/pohlaví.

**Heteronormativita** – Předpoklad, že pouze heterosexuální je „normální“ všichni jsou či měli by být v zásadě heterosexuální. Heterosexuální je v tomto pojetí vnímána jako nadřazená jiným identitám a vztahům. V heteronormativní kultuře je významné riziko diskriminace LGBTQIA+ komunity.

**Heterosexuální** – Sexuální a citová orientace projevující se v preferenci osob opačného pohlaví/genderu. Muže přitahují ženy, ženy přitahují muži.

**Homoflexibilita** – Převážně homosexuální identifikace, v níž jsou homoflexibilní lidé otevřenější možnosti mít vztah, intimní citové pouto nebo sex s osobou opačného genderu/pohlaví.

**Homofobie** – Irracionální strach z lidí, kteří nejsou heterosexuální nebo kteří jsou tak vnímáni. Tento strach svědčí o diskriminačním myšlení a projevuje se v postojích, které mohou být podporovány blízkým okolím, avšak také institucionálně. Jedná o druh sexismu (heterosexismus).

**Homoparentální rodina** – Rodina, ve které rodičovské role zastávají dvě ženy nebo dva muži. V rámci homoparentální rodiny se v České republice rozlišuje zákonný rodič (zákonem uznaný rodič dítěte, např. biologická matka/biologický otec, nebo muž/žena, který\*á dítě osvojil\*a) a sociální rodič (ten z páru, který dítě sice také vychovává a je v rodině i dítětem vnímán jako rodič, ale zákonem jako rodič uznaný není). Lidově se tyto rodiny někdy nazývají jako duhové.

**Homosexuální** – Sexuální a citová orientace projevující se v preferenci osob stejného pohlaví/genderu. V dnešní době je některými institucemi tento termín považován za již překonaný, kdy se doporučuje hovořit o „gayích a lesbách“, „sexuální menšině“ či „stejnopohlavní dvojici/partnerech“.

**I Intergender** – Osoba, jejíž genderová identita se pohybuje někde mezi gendery nebo je kombinací několika genderů.

**Intersekcionalita** – Teorie, podle které různé stránky lidské existence jako např. gender, pohlaví, ekonomický status, etnicita nebo sexuální orientace spolu interagují a jsou vzájemně propojené. Pokud je kladen důraz pouze na jeden aspekt, je tím opomíjena komplexnost identity a osobnosti člověka (např. vnímání člověka jen jako heterosexuála, homosexuála nebo jen z pohledu genderu či etnika). Tento koncept představila Kimberlé Crenshaw v roce 1989.

**Intersexuální** – Jedná se o kombinaci mužských a ženských anatomických pohlavních a/nebo chromozomálních znaků u jedné osoby. U dotyčné osoby nelze jednoznačně určit, zda je mužského či ženského pohlaví. Jako příklad bývá uváděna jihoafrická atletka Caster Semenya, u níž byla intersexuální zjištěna až na základě genetických testů při dopingové kontrole. V tomto kontextu není vhodné používat označení intersexuál\*ka, protože se nejedná o variantu sexuální orientace nebo identity. Pojem je odvozený od slova „sex“, z anglického překladu do češtiny znamenajícího pohlaví (biologické dimenze), nikoliv od slova sexualita. V minulosti někteří lidé používali pro označení intersexuálních osob slovo hermafrodit, což však není vhodný termín a mnozí jej považují za urážlivý.

**K Kink** – Sexuální praktika, touha nebo fetiš, které se vymykají sociálně normativnímu chápání sexuality.

**Kinseyho škála** – Stupnice navržená Alfredem Kinseym ve 40. letech 20. století pro hodnocení sexuální orientace na škále 0–6, přičemž 0 znamená výhradně heterosexuální a 6 výhradně homosexuální. Tato stupnice je dnes považována za zastaralou.

**Konverzní terapie (také reparativní terapie)** – Snaha o změnu menšinové sexuální orientace a/nebo genderové identity vycházející především z přesvědčení, že pouze heterosexuální je zdravá. K ostatním variantám se přistupovalo jako k duševní poruše s nutností jejího vyléčení. Dnes se tyto praktiky považují za neetické, nemorální a přispívající ke stigmatizaci gayů, leseb a trans lidí. Konverzní terapie je považována za neúčinnou a škodlivou.

**L Lesba** – Žena, kterou sexuálně a/nebo romanticky přitahují ženy.

**LGBTQIA+ lidé** – Zkratka pro komunitu leseb, gayů, bisexuálů\*ek, trans lidí, queer, intersex lidí a asexuálů\*ek. V kombinaci s tímto termínem se často jedná o kompletní komunitu queer a trans-spektra identit, nikoliv pouze o ty, které jsou uvedeny v seznamu. Proto někteří přidávají na konec tohoto termínu znaménko +, aby to dali najevo.

**M Maskulinita** – Kulturně zavedené očekávání projevování mužskosti, která je tradičně mužům či chlapcům v dané kultuře určitým způsobem přiřazována. Zahrnuje soubor vlastností, chování a rolí spojených s chlapci a muži.

**Misgender** – Používání zájmen nebo jiných slov, která nesprávně označují pohlaví či gender osoby. Nesprávné oslovení může být dosti bolestivé nejen pro trans lid, ale obecně pro genderově nekonformní osoby. Bolestivé je to zvláště v případech, kdy tak jedná někdo, kdo si je vědom genderové identity člověka, kterého oslovuje (např. schválně, z nesouhlasu či pro nezájem někoho oslovuje jinak, než si oslovovaný\*á přeje).

**Monosexualita** – Romantická nebo sexuální přitažlivost pouze k příslušníkům jednoho pohlaví.

**MtF** – Termín (male to female) označující ženy, kterým bylo při narození přiřazeno mužské pohlaví. Některé trans ženy tento termín odmítají, protože byly vždy ženami bez ohledu na přiřazené pohlaví. Stejně jako u FtM, někteří tento termín považují za zastaralý a příliš zaměřený na lékařský aspekt problematiky, zatímco jiní jej přijímají jako termín vyjadřující identitu.

**Mx.** – Genderově neutrální titul, vyslovovaný jako „miks“, nahrazující genderové tituly pan (Mr.) a paní (Ms.).

**N Nebinární lidé (zkráceně NB)** – Lidé, kteří zcela zapadají ani do jedné z binární škatulky muž či žena. Genderová identita této skupiny lidí je velice pestrá a do nebinární kategorie se řadí více identit (např. agender, genderfluid, intergender, neutrois, pangender).

**Nenálepkování (non-labelling)** – Rozhodnutí k nepoužití nálepky pro svou identifikaci.

**Neutrois** – Termín označující osobu s nebinární genderovou identitou, která se identifikuje jako osoba s neutrální nebo nulovou genderovou identitou.

**O Omnisexualita (Omnisexuál\*ka, zkráceně omni)** – Přitažlivost k lidem všech pohlaví/genderů.

**Outing** – Škodlivá a diskriminační praktika, kdy je oznámena LGBTQIA+ identita osoby bez jejího souhlasu

**P Pansexualita (Pansexuál\*ka)** – Přitažlivost k lidem bez ohledu na jejich pohlaví a gender.

**Pangender lidé** – Lidé, jejichž genderová identita je souhrnem všech genderů.

**Panromantičnost (Panromantik\*čka)** – Romantická přitažlivost k lidem bez ohledu na jejich pohlaví a gender.

**Po narození připsané pohlaví** – Tradiční přiřazování pohlaví jako biologické kategorie, převážně podle fyzických znaků při narození. Dle tohoto tradičního dělení jsou po narození lidé rozdělováni na muže a ženy.

**Pomosexualita (Pomosexuál\*ka)** – Člověk, který se rozhodl, že nebude označovat své pohlaví či sexualitu konkrétní kategorií/nálepkou (label).

**Polyamorie** – Vztahová struktura nemonogamního soužití s dobrovolnou volbou mít více než jednoho partnera\*ku.

**Polysexualita** – Termín pro sexuální identity, jako je např. bisexuální a pansexuální, kdy je člověk přitahován více než jedním pohlavím. Tento termín někteří považují za opak monosexuálních identit.

**Pride** – V souvislosti s komunitou LGBTQIA+ se jedná o spojení s hrdostí příslušnosti ke komunitě. Pride je pak název označující pochody s vlajkami hrdosti s cílem oslavy hrdosti genderových a sexuálních menšin.

**Personal pronouns (osobní zájmena)** – V souvislosti s pohlavím a genderem jde o zájmena, o kterých se osoba rozhodla, že nejlépe odpovídají její genderové identitě a sebevyjádření. Při oslovení dotyčné osoby se doporučuje volit zájmena, která si zvolila.

**Předsudek** – Emočně zabarvený úsudek založený na stereotypizaci, nesprávném zobecňování, názorové strnulosti. Obvykle je výrazný silný emoční náboj, zatímco racionální úsudek a kritické myšlení mohou být potlačeny.

**Q Queer** – Zastřešující výraz pro osoby menšinové sexuální orientace či genderové identity. Původně byl queer pejorativním označením leseb a gayů, proto je některými lidmi tento termín vnímán stále jako urážlivý a homofobní.

**Queerspawn** – Osoba s jedním nebo více LGBTQIA+ rodiči nebo pečovateli

**R Registrované partnerství** – Definice registrovaného partnerství: Registrované partnerství (dále jen „partnerství“) je trvalé společenství dvou osob stejného pohlaví vzniklé způsobem stanoveným zákonem č. 115/2006 Sb., o registrovaném partnerství a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Partnerství vzniká projevem vůle dvou osob stejného pohlaví činěným formou souhlasného svobodného a úplného prohlášení těchto osob o tom, že spolu vstupují do partnerství (MVČR, 2022). Registrované partnerství v ČR nemá stejný status jako manželství, např. znemožňuje adopci dětí společně jako páru či adopce („přisvojit“) dítě druhého partnera\*ky, znemožňuje nárok na vdovecký/vdovský

důchod a společné jmění partnerů/partnerek (manželů/manželek). Stejnopohlavní páry nemají nárok ani na bezplatnou změnu příjmení nebo na dva dny volna na svatbu, jako je tomu v případě manželů.

**S Sexuální pozitivismus** – Společenské hnutí považující sex za zdravý a příjemný a odrazuje od jakéhokoli zahanbení spojeného se sexuální aktivitou s podmínkou sexu bezpečného a konsenzuálního (souhlas všech zúčastněných stran).

**Sexuální orientace (také sexuální zaměření/preference, erotické zaměření/preference)** – Sexuální a/nebo romantická náklonnost k druhým lidem. Romantická orientace je zaměření vztahové náklonnosti k druhým lidem, přičemž sexuální a romantická orientace bývají obvykle v souladu, avšak pokaždé tomu tak být nemusí.

**Skoliosexualita (Skoliosexuál\*ka)** – Osoba, která je sexuální přitahována nebinárně se identifikujícími jednotlivci.

**Sociálně podmíněný (menšinový) stres** – Chronická forma sociálně specifického stresu, kterému čelí společensky stigmatizované skupiny osob (zejména menšinové). V kontextu s LGBTQIA+ jde o soubor stresorů, které mohou negativně ovlivňovat duševní zdraví lidí s neheterosexuální preferencí a/nebo genderovou identitou.

**Stereotyp** – „Šablonovitý“ způsob vnímání a posuzování o subjektech, třídách či skupinách lidí. Nejsou výsledkem přímé zkušenosti jedince, jsou přebírány ve společnosti a mohou být dlouhodobě udržovány. Vznikají na základě nadměrné generalizace určitých skupin, s minimální či žádnou snahou o vnímání jednotlivců.

**T Transgender člověk (zkráceně trans)** – Termín označující jedince, jehož pohlavní identita se neshoduje s pohlavní identitou předpokládanou na základě pohlaví, které mu bylo přiděleno při narození, nebo je od ní do určité míry vzdálená. Pojmy transgender i trans jsou přídatná jména.

**Transgender muž (zkráceně trans muž)** – Muž, který se narodil s pohlavními znaky připisovanými ženám, avšak neidentifikuje se jako žena, nýbrž jako muž. Trans ženy se někdy označují termínem AFAB (assigned female at birth). Pojmy transgender i trans jsou přídatná jména.

**Transgender žena (zkráceně trans žena)** – Žena, která se narodila s pohlavními znaky připisovanými mužům, avšak neidentifikuje se jako muž, nýbrž jako žena. Trans ženy se někdy označují termínem AMAB (assigned male at birth). Pojmy transgender i trans jsou přídatná jména.

**Transfobie** – Nenávistné projevy, diskriminace a/nebo iracionální strach z transsexuality či transgender osob.

**Transsexualita** – Tento pojem je užíván především v rámci medicíny, která jím označuje lidi, kteří usilují o změnu (nebo již dosáhli změny) primárních a/nebo sekundárních pohlavních znaků prostřednictvím lékařských zákroků (hormonálních a/nebo chirurgických), zpravidla též provázenou trvalou změnou genderové role. Z medicínského hlediska jsou transsexuální lidé dělení na Male-to-female (směřující k feminizaci) a Female-to-male osoby (směřující k maskulinizaci). Termíny transsexuál či transsexualita se jinak již mnohými považují za zastaralé a nepřesné, jelikož odkazuje spíše na sexualitu na úkor genderové identity.

**Tranzice** – Proces, při kterém člověk začíná žít podle své genderové identity (zpravidla týkající se transgender lidí). Může zahrnovat změnu jména, užívání hormonů, operaci a/nebo změnu právních dokumentů. Přejít znamená pro různé lidi velmi odlišné věci. Každá trans osoba má svou vlastní cestu tranzice a neexistuje žádný správný způsob a konkrétní postup. Existují 3 typy tranzice, přičemž trans lidé mohou využít všech typů tranzice, ale nemusí (např. nepodstoupí lékařský zákrok, ale jinak žijí v souladu se svým genderem).

**1) Sociální tranzice** – v podstatě znamená život v souladu se svým pocítovaným genderem. Zahrnuje přechod z jednoho pohlaví na druhé změnou způsobů chování, oblékání, vlasů, zájmen, jména a řadou dalších prostředků.

**2) Úřední tranzice** – proces změny způsobu, jakým je pohlaví zpodobněno v právních dokumentech, včetně rodného listu, občanského průkazu, řidičského průkazu, aj.

**3) Fyzická tranzice** – může zahrnovat hormonální terapii, chirurgické zákroky a/nebo úpravy zevnějšku.

**Travesti umělec\*kyně** – Člověk, který se převléká do šatů obecně přisuzovaných opačnému pohlaví za účelem uměleckého vystoupení, v rámci kterého většinou předvádí či paroduje známé zpěváky\*čky. Samotné vystupování v travesti show nám nedává informaci o jejich genderu vystupujících či jejich sexualitě (např. umělci muži vystupující v převleku za zpěvačku mohou být heterosexuální muži).

---

**Slovníček neslouží k nálepkování, ale spíše k nahlédnutí do barvitosti genderu a sexuální orientace.**

**V případě nejistoty či duševní nepohody ohledně vlastní genderové identity či sexuality je možné se obrátit na různé duhové organizace pro poradenství či s žádostí o psychologickou pomoc, například:**

- **Logos ČR, LGBTQIA+ křesťané a křesťanky:** [logoscr.cz](http://logoscr.cz)
- **Platforma pro rovnoprávnost, uznání a diverzitu (PROUD):** [www.proud.cz](http://www.proud.cz)
- **Queer psychologie:** [www.queerpsychologie.cz](http://www.queerpsychologie.cz)
- **Queer geography:** [www.queergeography.cz](http://www.queergeography.cz)
- **S barvou ven:** [www.sbarvouven.cz](http://www.sbarvouven.cz)
- **Transparent:** [www.jsmettransparent.cz](http://www.jsmettransparent.cz)

---

## Zdroje aneb další duhové slovníčky:

### ČESKÉ:

- **Duhová příručka pro vyučující od PROUDu:** <http://proud.cz/component/attachments/download/101.html>
- **Slovníček pojmů Amnesty International:** <https://www.amnesty.cz/lgbti/slovnicek-pojmu>
- **Slovníček pojmů Prague Pride:** <https://praguepride.com/cs/kdo-jsme/media-download/publikace/118-slovnicek-v3/file>

### ZAHRANIČNÍ:

- **American Psychologist Association – Respectful and Accurate Vocabulary for Discussing Gender Identity With Your Teen:** <https://www.apa.org/pubs/magination/pdf/trans-vocab.pdf>
  - **Michigan State University – Glossary:** <https://gsc.msu.edu/education/glossary.html>
  - **The University of Connecticut Rainbow Center’s LGBTQIA+ Dictionary:** <https://rainbowcenter.uconn.edu/wp-content/uploads/sites/2262/2019/01/LGBTQIA-Dictionary-FINAL-Spring-18.pdf>
  - **University of Southern California – A Gender Identity Glossary for Schools:** <https://rossieronline.usc.edu/blog/gender-identity-glossary/#glossary>
-



## Pracovní list ke kapitole o perfekcionismu

Jedním z neužitečných projevů perfekcionismu je i rigidní černobílé myšlení (vyjádřené např. větou: „*Pokud to neudělám perfektně, znamená to, že selhávám.*“). Takové myšlení nás může velmi tížit, svazovat a brát radost ze života. Může být proto zajímavé podívat se, jak to s černobílým způsobem uvažování mám já sám/sama a **zda si v různých oblastech života dovoluji nebýt vždy dokonalý/á.**

Podívejte se na následující škály se dvěma extrémy, kdy na jedné straně stojí 100 % (100% výkon/úsilí/angažovanost) a na té druhé 0 %. A u každé ze zmíněných oblastí si odpovězte na tyto dvě otázky:

- Jak by to vypadalo, kdyby se mi v té dané oblasti dařilo být 100%?
- V jakém procentuálním rozmezí si v této oblasti (reprezentované danou škálou) **bez výčitek** dovoluji se pohybovat (např. 30–100 %)?

Práce 0 % ..... 100 %

Vzdělávání 0 % ..... 100 %

Zájmy a koníčky 0 % ..... 100 %

Vztahy s druhými lidmi a péče o ně 0 % ..... 100 %

Úklid a péče o domácnost 0 % ..... 100 %

Živospráva (strava, pohyb) 0 % ..... 100 %

Vlastní vzhled 0 % ..... 100 %

doplňte své vlastní 0 % ..... 100 %

## Denní záznam činností a nálady

Zmapujte si činnosti, kterým se během dne věnujete, a také to, jak se při nich cítíte.

U každé činnosti uveďte hodnocení nálady na následující škále:

-4 = nejhorší | -3 = velmi špatná | -2 = špatná | -1 = mírně špatná

0 = neutrální | 1 = mírně dobrá | 2 = dobrá | 3 = velmi dobrá | 4 = nejlepší

Datum:		
Hodina	Činnost	Nálada
6-7		
7-8		
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
20-21		
21-22		

---

## Můj růst z krize

---

**Vybavte si ze své nedávné či vzdálenější minulosti nějakou větší překážku či krizi, kterou jste již zvládl/a a zpracoval/a a nezpůsobuje nepohodu.**

(Nevybírejte silně traumatické události, případně události, které nemáte zpracované či jsou příliš čerstvé.)

**Popište krátce, o co se jednalo:**

**Jaké emoce jste tehdy cítil/a?**

**Jaké negativní myšlenky se vám tehdy honily hlavou?**

**Jaké emoce ohledně situace cítíte dnes?**

**Jaké vyváženější myšlenky ohledně situace máte dnes?**

*Např. Tehdy jsem si myslela, že to nezvládnou, že se z toho rozchodu nevzpamatuju a nikdo mě nebude milovat. Není to pravda, byly to jen negativní myšlenky v krizi, zažil/a jsem znova lásku a přijde mi, že jsem se z mnoha věcí i poučil/a a více si vážím sám/sama sebe. Teď vím, že ten rozchod byl tehdy hrozný, bolavý, ale nezbytný a jsem za něj vlastně v něčem i rád/a.*

**Co vám to tehdy pomohlo zvládnout?**

*Např. okolí, vaše vnitřní faktory (naděje, sebmotivace, víra...) či vnější faktory (finance, zdraví...).*

**Jaké pozitivní důsledky pro vás má překonání této události dnes?**

*Např. pro vaše zdraví, sebevědomí, psychickou odolnost, poučení, naději, zprávu, že krize mají začátek i konec.*

---

---

## Můj osobní laskavý dopis

---

**Toto cvičení je věnované tématu vaší psychické odolnosti. Napište dopis pro sebe samotné. Zamyslete se nad tím, jaké překážky jste v životě překonali, co všechno vaše psychika i tělo již zvládly. Zařad'te do dopisu vzkaz pro sebe, připomenutí vašich silných stránek a zamyšlení, čím je pro vás vaše osobní psychická odolnost. Přejete si být odolnější? Skvěle! V dopise si nebojte zkusit dát naději a podporu v posilování odolnosti.**

Představte si své vnitřní laskavé já (někteří lidé si pro lepší vybavení představí laskavou babičku, dědečka, rodiče, učitele, fiktivní postavu z filmu/knihy... nějakého laskavého dospělého, který dokázal uklidnit, podpořit a pohladit po duši konstatováním, že vše bude dobré a přijímal vás s láskou takové, jací jste). Zkuste si dopis psát právě z pozice laskavého dospělého, který vás ocení a podpoří (tudíž nekritizuje a nehledá chyby, ale vidí hlavně to dobré).

---