

E - B O O K

ŠŤASTNÝ VZŤAH

Hodnoty a presvedčenia vo vzťahu	3
HODNOTA LÁSKA - Ujasnenie si partnerských hodnôt	5
Cvičenie 1	8
Cvičenie 2	9
Potreby	11
4 ZNAKY zdravého vzťahu	12
Majte spoločné rituály	12
Budte kreatívni	13
Komunikujte!	15
Oddel'ujte svoje ROLE	17
PREČO sa ocitáme neustále v nevhodných vzťahoch	18
Zmeňte negatívny vzorec zmýšľania na pozitívny	18
Je to skúsenosť. BODKA	20
Prečo ešte nemám tú svoju polovičku?	21
Sústredte sa na to, čo vo vzťahu chcete	21
Pozor na presvedčenie "On/ona sa zmení"	22
Samota je prípravou na spolužitie	23
Staňte sa sami partnermi po akých túžite	23
Partner nemá nahrádzať rodičovskú lásku	23
Dokonalosť v živote neexistuje	24
Komunikácia je základom	25
5 signálov, kedy vzťah už nemusí mať význam	26
1. Ste každý na inej vlne	26
2. Ste na vedľajšej kol'aji	27
3. Závislosť	27
4. Agresivita a cielená manipulácia	28
5. Je "veľké dieťa"	29

Hodnoty a presvedčenia vo vzťahu

Máte vzťah? A dochádzalo u vás niekedy k nedorozumeniam, alebo k tomu, že to medzi vami zaškrípalo? Ja som presvedčený, že áno. Pretože nepoznám vzťah, kedy by to občas nezaiskrilo a nedošlo k výmene názorov.

Dôvodom nezrovnalostí vo vzťahu býva často práve to, že môžete mať s vašim partnerom rozdielne hodnoty. Práve to býva najväčší, aj keď často skrytý kameň úrazu.

Za komunikačným problémom sa môžu skrývať aj prípadné kritéria, ktorými svoje hodnoty naplňate.

Čo sú to vlastne tie hodnoty? V jednoduchosti, je to práve to, keď si položíte nasledujúcu otázku: **Čo je pre mňa v živote dôležité?** V hlave sa vám vynorí odpoveď. Môže to byť vybudovanie vlastnej rodiny, môže to byť sloboda vo vzťahu... Tých hodnôt máme obrovské množstvo. A predstavte si, že pre vás je najdôležitejšia hodnota napríklad rodina, ale pre vášho partnera je to zdravie, alebo šport, alebo kariéra...

A už tu môže dochádzať k určitému nedorozumeniu, pretože vy budete všetko robiť pre to, aby ste mali naplnenú tú svoju kľúčovú hodnotu: napríklad prioritu rodiny a váš partner zasa bude robiť všetko pre to, aby mal naplnenú svoju hodnotu: napríklad šport. Práve v tomto bode môže vzniknúť množstvo konfliktov.

Neznamená to však, že sa máte hneď rozísť, ale ide o to, aby ste akceptovali a rozumeli hodnote vášho partnera. Ale čo sa môže ešte stať? Môže sa stať to, že máte napríklad najdôležitejšiu hodnotu rodina. Aj váš partner má najdôležitejšiu hodnotu rodina - no i napriek tejto spoločnej dôležitej hodnote dochádza ku konfliktu. Prečo?

Pretože máte rozdielne kritérium napĺňania tej vašej hodnoty. Pre vášho partnera môže byť naplnenie kritéria rodina to, že sa stretávate raz za mesiac celá rodina – vy, jeho rodina, jednoducho, že si spravíte rodinný obed. A jemu to stačí. Keď to nemá, tak je nespokojný a podráždený. Na druhej strane, pre vás naplnenie kritéria hodnota rodiny môže byť to, že stačí, že máte svojho partnera, máte deti, máte psíka, mačičku, nejaké zvieratko a dvakrát do roka idete spoločne na rodinnú dovolenku. A ste šťastní.

A teraz si predstavte, že to nemáte a vášmu partnerovi na druhej strane dostačuje, že sa stretne s vašou rodinou a s jeho rodinou a urobíte to raz do mesiaca - na obed. Máte rovnakú hodnotu, ale práve rozdielne kritéria napĺňania tej hodnoty, vás môže priniesť do nedorozumenia, ale aj do krízy.

Preto je dôležité si s vaším partnerom vydiskutovať práve to, aké sú pre vás tie najdôležitejšie hodnoty a ako sa vám tie hodnoty napĺňajú. To znamená, čo je pre vás vo vašom živote najdôležitejšie, čo je pre vás vo vašom partnerskom živote to najdôležitejšie, či ako partneri - ale aj sami za seba. A potom, akým spôsobom sa tá hodnota pre vás napĺňa.

Ak si toto vydiskutujete, tak prídete na veľa zaujímavých vecí a som presvedčený, že sa budete smiať, kvôli akým zbytočnostiam ste mohli prísť so svojim partnerom do konfliktu.

Pomocné otázky na ujasnenie si hodnôt

Čo myslím touto hodnotou?

Čo táto hodnota pre mňa presne znamená?

Čo sa musí stať, aby som zistil, že je táto moja hodnota naplnená?

Podľa akého kritéria som zistil, že sa táto moja hodnota naplňuje? Ako to spoznám?

Čo pritom vidím? Cítim? Počujem? Prípadne, čo si pritom hovorím?

HODNOTA LÁSKA - Ujasnenie si partnerských hodnôt

Čo máte pod slovom láska? Čo máte pod slovom partnerstvo? Čo pre vás znamená láska? Čo spôsobuje u vás pocity lásky? Akým spôsobom si naplňate lásku? Ako viete, že nie ste milovaní? Kedy sa cítite milovaní? Čo spôsobí, že niekoho začnete milovať? Ako si predstavujete dávanie lásky vášmu partnerovi? Táto vaša predstava naplňa aj jeho predstavu dostávania lásky?

Veľa krát robíme veci podľa toho, čo by nám robilo radosť, to ale neznamená, že to robí radosť aj nášmu partnerovi.

Každý človek má svoje hlboké vnútorné hodnoty a presvedčenia. Vo vzťahu je to o to dôležitejšie, aby sa naše a partnerove hodnoty vzájomne zladili, prípadne aby sme ich nastavili tak, aby naplňali spokojnosťou náš spoločný vzťah. Pre ich naplnenie je však potrebné si ich vzájomne ujasniť a zosúladiť.

Ujasnenie si hodnôt vo vzťahu prebieha v skratke takto:

Použijeme na to jednoduchú otázku: "Čo je pre mňa vo vzťahu dôležité?"

Ďalšia otázka: "Čo je pre mňa vo vzťahu najdôležitejšie?"

Tu vám môže napadnúť viac vecí. Zapište si ich. To isté nech urobí aj váš partner. Je možné, že každý z vás to popísal svojimi slovami a pritom, môže ísť o rovnakú vec. Čo je ale dôležité, je to, aby sme si ujasnili, čo za tou hodnotou máme. Čo tá hodnota pre nás znamená? Čo za ňou mám? Aký má pre mňa vo vzťahu význam?

Je dôležité sa nad každou touto hodnotou zamyslieť. Rovnako aj nad skutočnými dôvodmi, čo vás viedlo k tomu, že máte práve tú konkrétnu hodnotu. Aké sú tie dôvody?

Hodnoty môžeme rozdeliť na: výsledné a podporujúce.

Výsledné hodnoty sú tie hlboké - vnútorné, citové po ktorých túžime. Ktoré obohacujú náš život: pokoj v láske harmónia a podobne...

Podporujúce hodnoty sú tie, pomocou ktorých sa snažíme dosiahnuť výsledné hodnoty.

V živote platí to, že ak chceme byť či už v živote, alebo v samotnom vzťahu šťastní, potrebujeme poznať tie svoje výsledné hodnoty. Potrebujeme si ujasniť, čo je pre nás vo vzťahu dôležité a potrebujeme ich naplňať.

Dôležité uvedomenie: uvedomiť si spôsoby, kritériá, pomocou ktorých si danú hodnotu vo vzťahu naplňate. Je veľmi dôležité zostavenie si hodnôt vo vzťahu s partnerom, avšak to nestačí.

Prečo? Lebo za jednou hodnotou môžu mať partneri úplne iné veci. Ak máte napríklad dôležitú hodnotu "sloboda", treba si ujasniť, čo si pod ňou konkrétne predstavujete.

Zatiaľ, čo jeden partner si môže predstaviť užívanie si s kamarátmi, flámovanie a diskotéky do bieleho rána, iný môže, ako slobodu vnímať, že sa môže slobodne rozhodovať a pracovať napríklad osobnostne na sebe v nejakej konkrétnej oblasti.

Každý má svoje kritériá napĺňania tej svojej hodnoty. Zladzte ich a váš vzťah sa posunie vpred.

Naše presvedčenia sú vlastne myšlienky, ktoré sme prijali ako pravdivé. Naše presvedčenia nie sú ani pravdivé, ani vymyslené, nie sú ani správne, ani nesprávne. Sú to "iba" mocné názory, ktorým veríme. Naše presvedčenia nás môžu posilňovať, alebo nás naopak oslabovať.

Aby ste správne definovali svoje viery, pozrite sa jednoducho na váš život. Partnerský vzťah nevynímajúc.

Všetko, čo spravíte alebo nespravíte, sa bude točiť okolo vašich vier. Tieto vaše rozhodnutia a konania vytvárajú váš život a v konečnom dôsledku aj kvalitu vášho partnerského vzťahu.

Urobte si teraz nasledujúce krátke cvičenia. Pomôžu vám odhaliť vaše obmedzujúce presvedčenia, ktoré vás môžu blokovať v nájdení partnera, prípadne v budovaní kvalitného partnerského vzťahu. Zaberie vám to len pár minút.

Napíšte si na papier všetky tvrdenia a názory o partnerstve ako takom. Čo ste počuli ako teenager, či dieťa, alebo od svojich kamarátov, rodičov a zapísali sa vám do podvedomia?

Možno vám niekedy v hlave vyskočia ako malé červené kontrolky a ovplyvňujú vaše smerovanie vzťahu/ možnosť nájdenia a budovania si vzťahu postavenom na pevných základoch.

“Budme tou zmenou, ktoru chceme vidiet vo svojom živote a rodine.”

Ako si vlastne vytvárame svoje viery a presvedčenia?

Keď chceme z názoru vyformovať vieru, potrebujeme minimálne 3 a viac skúseností, ktoré potvrdzujú tento názor. Vaše viery nie sú založené na autentických skúsenostiach. Sú skôr založené na významoch, ktoré ste im dali vy osobne. Všetko má len taký význam, aký tomu vy sami dáte.

Cvičenie 2

Napíšte minimálne **3 obmedzujúce presvedčenia**, ktoré máte a bránia vám mať kvalitný vzťah/ nájsť si partnera a podobne.

Napíšte naopak **3 pozitívne - oponujúce tvrdenia**, prečo chcete mať zdravý kvalitný vzťah. Také, ktoré vás dokážu posilňovať.

Cieľom týchto krátkych cvičení je preskúšanie vašich vier, ktoré budú založené na tom, kto ste dnes a čím chcete byť zajtra.

„Jedinou príčinou, prečo veríte tomu, čomu veríte, je vaša minulosť, kde sa vám to ukázalo ako dôveryhodné.“ Andy Winson

Práve keď spoznáte to, prečo a kedy vznikli vaše presvedčenia, či obmedzujúce presvedčenia, môžete s nimi začať pracovať.

Potreby

Potreby má každý človek. Či už je sám, alebo vo vzťahu. Práve preto je dôležité, aby sme nezabúdali na ich napĺňanie. Či už ide o naše osobné, alebo o partnerove. Práve v partnerstve je dôležité dávať tomu druhému dostatok priestoru. Nebrať mu jeho potreby a dať mu dostatočnú slobodu v ich napĺňaní.

Pozrite sa teraz na svoj život. Čo vás robí šťastnými? A čo naopak nie? Ak svojmu partnerovi, alebo sebe bránite v napĺňaní potrieb - skôr, či neskôr stroskotáte a budete sa cítiť nešťastní.

Napíšte si na papier svoje potreby. Ak máte partnera, nech urobí rovnako tak aj on. Následne si papieriky vymeňte a prečítajte si ich vzájomne. V druhom kole môžete o nich diskutovať a rozobrať si ich. Podporujte sa vzájomne.

4 ZNAKY zdravého vzťahu

Majte spoločné rituály

Pamätáte si ešte na začiatky vo vašom vzťahu? Možno ste milovali spoločné prechádzky. Zašli ste si do kina. Na lyžovačku. Alebo ste cítili pohodu pri pití rannej kávy. Možností je veľa.

Spoločný rituál je to, čo by ste mali mať, či ste v chomúte rok, dva, desať alebo dvadsať rokov.

Ako ja s mojou manželkou Evkou. Milujeme spoločné raňajky a robenie si smoothie nápojov. Aj keď je povinností veľa. Domácnosť, práca, venovanie sa deťom. Vždy si nájdeme čas sami pre seba. Je to otázka priorít a chcenia.

Práve tie spoločné chvíle, kedy ste len jeden s druhým a robíte činnosti, pri ktorých sa cítite obaja príjemne, vás obohacujú a váš vzťah zocel'ujú. Možno vám napadlo, že sa cítite fajn pri sexe. Áno, aj to je dôležitou súčasťou vzťahu, no teraz mám na mysli skôr rituály iného charakteru. Aj keď môžete to milovaním vyvrcholiť.

Moji známi si napríklad cez víkend pravidelne spoločne čítajú. Ďalší si zahrajú karty alebo nejakú spoločenskú hru. Ďalší si pozrú v náručí jeden druhého film na PC, iní chodia na ryby. Pre niektoré páry je rituálom vypiť si spolu rannú kávu. Možností je mnoho a fantázii sa medze nekladú.

Drobnosť, ale veľmi dôležitá: zakomponujte do svojho vzťahu pravidelný rituál a sledujte, či nastanú zmeny.

Budte kreatívni

Dôležitou súčasťou fungujúceho vzťahu je jeho OKORENENIE. Budte kreatívni. Fungujúcemu vzťahu nesmie chýbať prímes vzrušenia. Dobrodružstva. Zájmu o toho druhého.

Typický scenár: v začiatkoch vzťahu sme vždy upravení. Navoňaní. No po rokoch spoločného života si žena ani neuvedomí, že pravidelne pobehuje po byte s nátačkami vo vlasoch, vyťahovaných teplákoch a starom župane. Radšej sedí na gauči a pozerá Nákupné maniačky. A muž? Rozvalený na sedačke s pivom v ruke, z podpazušia mu uniká štiplavý pach potu, brušný sval rastie vďaka spotrebe piva a ženu prehliada, pretože dôležitejšia je výhra jeho futbalového tímu...

Doplňte si svoje vlastné postrehy z vášho vzťahu, alebo vzťahu vašich kamarátov.

Prečo si vlastne ľudia hľadajú milencov? Milenky? **Lebo im vo vzťahu chýba vzrušenie.**

Čo tak prekvapiť svojho drahého sexi prádlom? Urobiť niečo inak? Alebo páni, čo tak svojej žene pripraviť prekvapenie a vziať ju na večeru? Alebo jej vymyslieť báseň? Poriadne ju rozosmiať? Alebo ju zobrať na miesto, kde ste sa zoznámili a spomenúť si na vaše začiatky? Vypočuť si ju?

Snažiť sa musia obe strany, inak to bude škripať. **Vždy si spomeňte na to dobré, prečo ste sa do partnera zamilovali. Pripomínajte si, čo si na tom druhom ceníte.** Prečo je skvelý. V čom je výnimočný. Čo sa vám na ňom páči a čo obdivujete.

Kľudne si to môžete napísať na papier: 10 vecí, ktoré sa mi na tebe páčia. Papieriky si potom vymeňte. Alebo tip na celoročný darček: Napíšte na 365 malých papierikov niečo milé. Odkaz svojmu partnerovi... A dajte mu tieto papieriky vo veľkej sklenenej nádobe. A čo bude mať s nimi urobiť? Otvárať

si každý deň - 365 dní v roku - napríklad vždy ráno - len jeden papierik, ktorý vytiahne z nádoby. Je to nádherný darček napríklad na narodeniny.

Muži, oceňte nový účes vašej partnerky. Všimnite si jej nové líčenie, či šaty. Pochváľte ju za nový recept, podľa ktorého uvarila večeru. Ženy, pochváľte svojho drahého za to, že vám doniesol čaj do postele, alebo urobil horúcu čokoládu keď máte svoje dni a ste nervózne...

Pokiaľ vaša polovička nemá záujem o zlepšenie vzťahu a vaše podnety ignoruje, odmieta ich, alebo ste jej/mu dokonca na smiech, je čas zvážiť, či ten človek stojí za to. Poznáte to porekadlo "pro jedno kvítí, slunce nesvíťí".

Komunikujte!

Bez komunikácie nevyriešite žiadne ťažkosti. Ak sa budete konfrontácii, či komunikácii vyhýbať, bude to ešte horšie.

Nezametajte svoje pocity a obavy pod koberec. Oni nezmiznú. Budú sa len nabal'ovať a nabal'ovať.

Skôr, či neskôr príde hádka - a v očiach muža budete následne vyzerať ako hysterka, ktorá všetko zveličuje. A muž v očiach ženy ako buran, ktorý sa nevie správať a má agresívne sklony.

Pokiaľ svoje pocity odkomunikujete s kludom a bez prehnaných emócií, môžete prísť na spoločné riešenia a nápravu.

Pri konfrontácii sa však nevracajte neustále do minulosti. Čo urobil zle, alebo naopak, neurobil a mal urobiť. Ak chcete vzťah zachrániť, je treba urobiť za minulosťou hrubú čiaru.

Sústrediť sa na prítomnosť a budúcnosť. Minulosť sa zmeniť nedá, dá sa z nej maximálne poučiť.

Viete, ako vzniká nevera? Práve tak, že s novým človekom nemáte spoločnú minulosť. Nesklamal vás. Na základe nejakého komplimentu, či poznámky ste si ho/ju začali idealizovať a vytvorili si nejakú predstavu.

A potom, keď prídete domov a manželka alebo manžel sa na vás pekne neusmeje, alebo nemá chuť na milovanie, si spomeniete, že tamten váš "nový objav" bol milý a tak krásne sa na vás pozrel/a. Vnútorne monológy nakoniec môžu naštrbiť celkové fungovanie vzťahu a vnímanie toho druhého.

A ako to väčšinou končí? Tešíte sa nie na partnera, ale na svojho nového zidealizovaného princa, či princeznú. Možno to nejaký čas ťaháte na dve strany. Možno dôjde k sexu len jednorazovo. Možno sa dokonca s partnerom

rozídete a vrhnete sa do nového vzťahu v očakávaní, že teraz bude všetko iné a skvelé.

Potom ste s novým partnerom dlhšie a zistíte, že v podstate je to o tom istom, ako s tým predchádzajúcim. Kým sa neobjaví nový vzrušujúci objekt, ktorý vám znova vyčarí v bruchu motýle.

A tak sa zamotávate do kolotoča nevery a hľadania niečoho nového. A pritom to nie je o vašom partnerovi, ale o vás a naplňaní vašich potrieb.

Dôležité uvedomenie pre zlepšenie vzťahu: každý prežíva veci inak. Akoby cez iný filter. Nieкто potrebuje veci počuť, iný vidieť a ďalší cítiť. Sme rôzni a každému je bližšie niečo iné.

Darmo poviete partnerke, že ju milujete, keď ona to skôr potrebuje cítiť – dotykmi, objatiami. Alebo naopak.

Sledujte, ako sa ten druhý hýbe, ako sa tvári. Ako spracováva informácie. Následne tomu prispôsobte spôsob komunikácie. Ak potrebuje lásku cítiť: prejavujte jej svoju náklonnosť dotykmi. Ak počuť, hovorte jej slovíčka lásky. Ak potrebuje lásku od vás vidieť, nakreslite jej na papier srdiečko, alebo pripravte romantickú večeru. Prípadne to celé skĺbte...

Oddel'ujte svoje ROLE

Tento bod je veľmi dôležitý. Pre mnohých ľudí môže byť možno trochu nezvyčajný. Je však založený na psychológii.

Svojej polovičke povedzte o svojich túžbach. I tých sexuálnych. Takmer vždy sa dá nájsť kompromis, ktorý bude vyhovovať obom a budete mať z neho potešenie.

A čo je to oddel'ovanie rol?

Keď ste otec, pri deťoch sa správajte a riešte veci ako otec. Keď ste matka, riešte veci a postavte sa k veciam ako matka.

Keď sa však zatvoria dvere vašej spoločnej spálne, využite tento čas pre seba a správajte sa k sebe výlučne ako milenci a sexuálni partneri.

Nemiešajte role. Neoslovujte svoju manželku v spálni "mamina" a manžela "ocino". Je to zabiják túžby. Nech to tak zostane aj v dlhodobom vzťahu, či manželstve. Na riešenie vecí si vyhradte iný čas a miesto v byte. Vo vašej spálni nikdy neriešte problémy, ale si užívajte vzájomnú blízkosť. Pritúlte sa jeden k druhému.

Odviažte sa. Ukážte tomu druhému svoju oddanosť.

PREČO sa ocitáme neustále v nevhodných vzťahoch

A čo ak to nie je len o partneroch, ale je to ukazovateľ práve nás samotných? Každá minca má totiž dve strany.

Zmeňte negatívny vzorec zmýšľania na pozitívny

Základom pre to, aby sme si do života pritiahli zaujímavého partnera, alebo udržali toho existujúceho je to, aby sme si uvedomili, či v sebe nemáme podvedome zakorenený negatívny partnerský vzorec.

Práve minulé skúsenosti, alebo zážitky z našej prvotnej rodiny nám dokážu vytvoriť v našom vnútri akýsi neviditeľný blok. Ten následne ničí naše nadchádzajúce partnerské vzťahy.

Poznáte niekoho, kto je natoľko znechutený predchádzajúcimi vzťahmi, že má zakorenenú predstavu, že normálny vzťah v dnešnej dobe už nie je ani možný?

Že je to spôsobené dobou? Že aj tak každý každého podvádza a láska sa premenila na vypočítavosť, alebo vychádza z potreby sexu?

Ak to takto náhodou vnímate aj vy, ako si chcete pritiahnúť do života niekoho, kto za to stojí? Nájdeniu a rozvinutiu vzťahu môžu brániť práve pocity vychádzajúce z istých vnútorných blokov. Môžete mať pocit, že vás vzťah okradne o slobodu. Alebo si myslíte že si vzťah nezaslúžite, lebo kto by už len vás chcel, veď je okolo toľko lepších / krajších / bohatších.

Nebezpečné pre akýkoľvek vzťah sú aj presvedčenia typu: všetci muži sú rovnakí, všetky ženy sú rovnaké. A následné vyjadrenia na adresu partnera: "Jasné, však to vy ženy/muži...."

Pravda je taká, že ak nám vzťahy nevychádzajú, mali by sme najskôr popracovať na sebe. Na vnímaní samého seba a partnerstva. Porozmýšľajte, či vaše rozchody nemali niečo spoločné. Ak áno, práve tu môže byť kameň úrazu. Žeby vám chýbala dostatočná sebaláska? Uvedomenie si vlastnej hodnoty?

Alebo možno vás partneri podvádzali. Prečo sa tak mohlo udiť? Boli ste vo vzťahu dostatočne kreatívni? Prekvapovali ste svojho partnera? Boli ste si dostatočne vedomí svojej hodnoty?

Nebezpečné pre vzťah je aj to, ak nás zožiera nejaký komplex. Ak máme pocit, že si láskyplný vzťah nezaslúžime, lebo nie sme dostatočne atraktívni.

To čo vyžarujeme, to priťahujete. Ak sa stanete dostatočne sebavedomým človekom ktorý si je vedomý svojej hodnoty, pritiahnete si do života rovnaký protajšok.

Je to skúsenosť. BODKA

Je možné odísť z nefungujúceho vzťahu. S rozchodom sa dá aj zmieriť, aj ho brať ako skúsenosť. Avšak dôležité je neustále sa v nej neumárať, nerozoberať ju a nebojovať s ňou.

Vyžaduje si to vlastne deaktivovať vibrácie, ktoré s ukončeným vzťahom súvisia a nahradiť zlý zážitok pozitívnym prístupom. Odnieť si ponaučenie, čo nabudúce vieme urobiť lepšie, alebo inak.

Neumocňujte svoj pocit utrpenia tým, že ste smoliar/ka na vzťahy. Ak niečo nefunguje, dôležité je zmeniť stratégiu. Ak totiž budete robiť veci ako doteraz, aj výsledky budete mať ako doteraz. Ak sa budete umárať, váš život bude sprevádzať utrpenie. To je zákon príťažlivosti, akcie a reakcie.

Naopak, aktivujte v sebe pozitívny náboj a naladenie. Aby ste sa vyhli opakovaniu nežiadúcich situácií a priťahovaní čudákov, mali by ste začať hovoriť práve naopak, o tých žiadúcich situáciách a ľuďoch, akých si chcete do života pritiahnúť.

Prestaňte sa sústrediť na to, čo nechcete. Sústredte sa na to, čo chcete. Rozprávajte o tom, čo by ste chceli zažiť a koho by ste chceli stretnúť.

Denne nám prejde mysl'ou obrovské množstvo myšlienok. Je náročné filtrovať to, čo nám napadne aj v súvislosti so vzťahmi.

Dôležité je cielene meniť smer svojho myslenia tým, že posilníte túžbu cítiť sa dobre.

A keď sa začnete cítiť skvele sami so sebou, pritiahnete si aj ľudí, ktorí tento pocit ešte umocnia a doplnia. Ako kúsky puzzle.

Prečo ešte nemám tú svoju polovičku?

Ak nemáte radi seba, nečakajte, že vás bude mať rád niekto iný.

Ak neustále myslíte na to, že vám chýba vzťah po akom túžite, nie je možné aby ste ho našli.

Vibrácie, ktoré vysielate do sveta sú totiž zamerané na nedostatok, chýbanie, samotu. Nemôžete prísť na riešenie výzvy, ak je vašou najaktívnejšou vibráciou vibrácia ťažkostí a problému. Zmeňte to.

Sústredte sa na to, čo vo vzťahu chcete

Nechcem, aby bol môj nový partner alkoholik. Nechcem aby ma bil.

Nechcem aby bol ako môj ex....

STOP.

Hovorte o tom, aký vzťah chcete mať. Až potom si pritiahnete do života človeka, po akom túžite.

Kľudne si napíšte, aké charakteristiky by váš partner mal mať. Mal by byť inteligentný? Pozorný? Alebo? Dajte si teraz pár minút a porozmýšľajte, čo vlastne hľadáte.

Pozor na presvedčenie “On/ona sa zmení”

Máte osobnú skúsenosť s problémovými typmi partnerov? Agresívny typ, alkoholik, ktorý sa nechce liečiť, človek závislý na drogách, automatoch alebo človek, ktorý nemá záujem na sebe pracovať a rád sa nechá živiť a len tak pláva životom?

Uvedomte si, že naše zbožné pranie: “ON/ONA SA URČITE ZMENÍ”, naozaj nemusí fungovať. Dokonca ani naša aktívna snaha zmeniť partnera. Ani ultimáta typu: “Ak ma miluješ, toto zmeníš.”

Ak sa šialene zamilujete, ale vidíte, že váš partner nemá sám záujem so svojou nebezpečnou neresťou skončiť, zahodte naivitu spojenú s motýľmi v bruchu a odíďte z kratšej cesty. Ak totiž on/ona nemá záujem niečo zmeniť, tak vy ho/ju nezmeníte. To je fakt.

Sebaláska – základný kameň funkčného partnerstva

Ak chcete byť šťastní vo vzťahu, najskôr musíte byť šťastní sami so sebou. Partner tu nie je na to, aby vytváral vašu životnú radosť, ktorú ste kedysi dávno stratili. Svoje šťastie zo života viete spoločne ešte viac umocniť. Avšak, to šťastie musí vychádzať z vášho vnútra. Nemôže byť závislé len na vonkajších okolnostiach a impulzoch a už vôbec nie od vášho partnera.

Ak hľadáte partnera len preto, aby ste zaplnili akúsi samotu vo vás, pravdepodobne vhrupnete zasa do niečoho, čo stroskotá. Predstavte si ten pocit, že by váš partner na vás hodil celé bremeno za svoje životné šťastie. Nie je to strašidelná predstava? Lipnúť na partnerstve a myslieť si, že na ňom stojí šťastie, je začiatok konca. Tým si budujete závislosť na tom druhom. A so závislosťou na iných ide ruka v ruke aj žiarlivosť a majetníckosť. Ktorá je mimochodom častým dôvodom rozchodov.

Samota je prípravou na spolužitie

Ak dokážete žiť sami so sebou šťastným životom, nenudiť sa, mať zmysluplný program bez toho, aby ste lipli na neustálej túžbe po partnerstve, potom sa stanete človekom, ktorý vie do partnerstva vnášať harmóniu a rovnováhu.

Budete pokladať za prirodzené, že človek potrebuje aj svoj vlastný priestor. Budete ho sami vyžadovať, ale zároveň budete schopní dať priestor aj partnerovi. Každý z nás totiž potrebuje čas len pre seba. Či už je to pri čítaní knihy v parku, či pri nejakom inom koníčku. Budte šťastní sami so sebou a tým pádom budete robiť šťastných aj iných.

Staňte sa sami partnermi po akých túžite

Porozmýšľajte naozaj dôkladne, po akom partnerovi túžite. Aké kvality by mal mať. Aký charakter. Čo je pre vás vo vzťahu dôležité a čo by mal partner spĺňať. Potom si spíšte tieto očakávania na papier.

A následne si ich prejdite jedno po druhom aj z hľadiska toho, či ich spĺňate vy. Ak nie, popracujte na tom.

Partner nemá nahrádzať rodičovskú lásku

Známy americký psychiater Irvine Yalom hovorí, že zrelosť znamená schopnosť byť sám sebe matkou aj otcom. Áno v detstve sme si mohli prejsť všeličím. Nie každý mal to šťastie mať ideálne bezstarostné detstvo plné lásky, smiechu a bezpečnej rodičovskej náruče.

Možno ste nemali šťastné detstvo. Alebo ste vyrastali v neúplnej rodine. A verte tomu, že aj milujúci rodičia vedia niekedy milovať tak, až svoje dieťa láskou dusia a nedávajú mu priestor byť samostatným a nezávislým.

V partnerskom vzťahu však nesuplujte otca alebo matku. Ste rovnocenní partneri a tak sa k sebe máte aj správať.

Dokonalosť v živote neexistuje

Toto je jeden veľký vzťahový mýtus. Že ak je vzťah naozaj skvelý, nie sú v ňom nedorozumenia, hádky a po celý čas cítime akúsi eufóriu. Akonáhle to tak nie je, začíname zaradovať spiatočku, mysliac si, že je to celé zle.

Dokonalosť vzťahu je však v niečom úplne inom. Je v tom, že partnera milujeme a akceptujeme aj s jeho nedokonalosťami a nedostatkami. A že dokážeme venovať ďaleko väčšiu pozornosť jeho kladným stránkam a pozitívam, ktoré do vzťahu prináša.

Že spoločne pracujete na napredovaní. Aj na prípadnom eliminovaní negatívnych vplyvov a vlastností.

Vzťah je ako kvetina

Ak už vzťah máte, starajte sa oň. Nie občas, keď sa vám zachce, alebo len vo forme nejakého darčeka alebo prekvapenia, ale pravidelne.

Je to ako s kvetinou, ak ju zalievate pravidelne, kvitne a je krásna a zdravá. Naopak, ak sa o ňu pravidelne nestaráte, uschne. A uschnutý kvet sa dostáva do života len ťažko. Ak vôbec. Rovnako, ako partnerský vzťah.

Pestujte si spoločné koníčky. Budte k partnerovi pozorní. Prekvapujte ho. Poznám páry, ktoré si prejavujú svoju lásku napríklad tak, že napíšu svojej polovičke na chladničku krátky romantický odkaz, kým on/ona spí. Ak vaša polovička pripraví večeru, neberte to ako samozrejmosť a ortieľ ženy. Poďakujte. Pochváľte. Pomôžte jej s riadmi.

Komunikácia je základom

Nečakajte, že partner/ka sám/a vycíti alebo si domyslí, čo vás práve trápi, alebo čo sa vám nepáči. Ďalší mýtus v partnerských vzťahoch: Ak ma naozaj miluje, sám/sama vie čo mi vadí/ čo ma teší. Nie priatelia, nikto nemá vešdeckú guľu, ani nevie čítať všetky vaše myšlienky.

Partner môže vidieť na vás, že sa niečím trápите. Ale príčinu si môže len domýšľať. A domýšľanie ešte nikde a nikomu veľkú službu nespravilo. Naopak, ak cítite, že vás len niečo trápiť začína, riešte to s partnerom hneď. Kým sa z danej veci nevyvinie niečo vážnejšie a nemusíte plakať nad rozliatym mliekom.

5 signálov, kedy vzťah už nemusí mať význam

Pozrime sa teraz na 5 vecí, ktoré dokážu byť NAOZAJ nezlučiteľné s plnohodnotným vzťahom a pokiaľ sa objaví čo i len jedna (alebo aj ak už dlhodobo pretrvávajú), je naozaj lepšie z neho vycúvať.

1. Ste každý na inej vlne

On deti nechce, ona po nich túži. On chce žiť aspoň nejaký čas v zahraničí, ona by ani za nič neopustila rodičov a rodné mesto. On je spoločenský, ona sa na oslavách a posedeniach cíti nesvoja. On chce bývať v rušnom meste, ona skôr na konci dediny pri lese. On má vo svojom hodnotovom rebríčku na prvom mieste rodinu, ona kariéru.

Ďalších príkladov by sa dalo nájsť neúrekom. Hovorí sa, že protiklady sa priťahujú. Pamätajte však na pravidlo: **mali by ste byť aj trošku odlišní, aby ste sa priťahovali, ale musíte byť aj dosť podobní, aby ste spolu mohli žiť v porozumení.**

Pokiaľ sú vaše predstavy o živote na míle vzdialené, skôr či neskôr to začne medzi vami škrípať.

Čo s tým? Pozrite sa na to, či si sadnete v zásadných veciach. Či máte podobné zmýšľanie, morálne zásady, životné názory, predstavy o budúcnosti. Ak ste úplne odlišní, možno je výhrou pre oboch vzťah ukončiť.

2. Ste na vedľajšej kol'aji

Váš partner/ka má jasné a vyhranené názory na všetko a vy ste ten/tá, ktorý sa “pre pokoj v rodine” radšej stiahne. Prispôsobí. Ustúpi. Aj za cenu vlastnej nespokojnosti a frustrácie.

Ak váš partner/ka nemá záujem o kompromis, alebo sa s vami nemá záujem ani vôbec rozprávať, budete to mať s ním/ňou v živote ťažké. Pokiaľ ste u vašej polovičky na poslednom mieste, asi to nie je to pravé orechové.

Bez kompromisov to fungovať jednoducho nebude. Mám však na mysli kompromisy obojstranné.

Absolútne v ničom vás nepodporuje? Alebo vám dokonca veci zakazuje? Cítite sa pri ňom/nej ako vtáčik v zlatej klietke? Zbystrite pozornosť. Alebo chcete byť v pozícii otroka a otrokára navždy? O tom vzťah predsa nie je. Ak vaša polovička musí mať vždy posledné slovo a keď chcete svoj názor vyjadriť vy, on/ona “vypne príjem” alebo počuje len “bla,bla,bla”, ktoré vojde jedným uchom dnu a druhým von, je možno lepšie zbalíť si kufor a odísť.

3. Závislosť

Akákoľvek závislosť zabíja. Jeho/ju, vás, aj vzťah. Ak sa ukáže, že je partner/ka alkoholik, narkoman, hazardný hráč, je naozaj na mieste zvážiť, či vo vzťahu pokračovať.

Toto nie je o tom, že od svojej lásky ujdete, keď sa ocitne v problémoch. Spýtajte sa však, aký ohľad berie on/ona na vás, keď holduje alkoholu, drogám, neviazanému sexu, či napríklad hraniu na automatoch?

Akú zodpovednosť za váš vzťah cítíte? Navyše, povedzte si otvorene, ani najväčšia láska nemá šancu zmeniť závislého človeka, ak to nechce on sám.

Ak on/ona nemá záujem so svojou závislosťou nič robiť, vyhovuje mu/jej tráviť "so svojou nerestou množstvo času" alebo vás dokonca láka, aby ste si dali s ním/ňou za pohárik, po čase môže stiahnuť dolu aj vás. Na toto veľký pozor.

4. Agresivita a cielená manipulácia

V tomto prípade mám na mysli agresivitu nielen fyzickú, ale aj psychickú. Fyzickú agresivitu možno rozpoznať pomerne ľahko. Ak vás partner/ka udrie alebo kopne do brucha, naozaj niet na čo čakať. Ospravedlnenie "bola to len jedna facka a vlastne ste ho/ju vyprovokovali podľa neho/nej vy sami, neobstojí".

Psychické týranie zo strany partnera/ky je rafinovanejšie. Často sa schováva práve za frázy ako: ja ti predsa chcem len dobre. Robím to, lebo ťa milujem / lebo mi na tebe záleží / lebo ťa chcem chrániť.

Nadávkami. Ponižovanie. Citové vydieranie alebo vyhrážky. Manipulovanie. Ultimáta. Mnoho ľudí si až po rokoch uvedomí, že sú týraní, že to nie je ich chyba, že sú vlastne obeťou.

Toto je začarovaný kruh. Môže to byť ťažké priznať si, že ste sa v takomto postavení ocitli, mnoho ľudí dokonca cíti hanbu, že sa takto nechali zneužívať. Hanbiť by sa však mal agresívny/a partner/ka. Vy máte predsa len jeden život, tak si ho nenechajte vziať. Či už obrazne alebo doslova.

5. Je “vel'ké dieťa”

Vaša polovička je síce fajn a ľúbite ho/ju, ale máte pocit, že nemáte partnera, ale dieťa. Váš partner alebo partnerka sa nevie v ničom rozhodnúť. Necháva sa obskakovať. Často býva naviazaný/á až priveľmi na svojich rodičoch.

Nepreberá zodpovednosť za svoje správanie a konanie. Za svoj život. Vždy je na vine niekto iný, vždy existuje nejaká “objektívna” príčina, prečo nemohol/a dodržať slovo, alebo si splniť povinnosti.

Viete, čo býva často dôvodom, že ľudia uviaznu v nefunkčných, či toxických vzťahoch ? Nevedia komunikovať, boja sa konfrontácie, majú nízke sebavedomie. Ak aj vy máte za sebou bolestnú partnerskú skúsenosť, vždy sa z nej môžete poučiť.

Rada na záver? Ak sa budete rozhodovať, či to s ňou/ním ukončíte, zapojte do rozhodovacieho procesu aj racionálne myslenie. Sadnite si a v kl'ude si napíšte na papier, čo vám vzťah dáva a čo naopak berie. Je to niečo ako súvaha v účtovníctve...

Prevažovať by malo to pozitívne a s negatívnym by ste mali dokázať fungovať bez väčšej ujmy. Potom dajte bokom váš strach o budúcnosť a konajte.