



Zdenka
Némethová
www.psychologicka.eu

2019

Je vo vašom vzťahu
spokojný iba jeden?

eBook - elektronická knižka



Je vo vašom vzťahu spokojný iba jeden?

Napísala: Zdeňka Némethová

Som psychologička a trénerka vzťahov.

Pomáham párom znovu sa do seba zamilovať, rozumieť svojim odlišnostiam, pritom zostať samými sebou a žiť život podľa vlastných predstáv.

Prehlásenie:

Do napísania tohto eBooku som investovala veľa času a energie, mnoho hodín práce. Preto rešpektujte prosím, že akékoľvek šírenie eBooku ako celku alebo časti je zakázané a chránené autorským zákonom. Pripomínam, že akékoľvek informácie obsiahnuté v tomto eBooku sú založené na mojich skúsenostiach a znalostiach a akékoľvek úspechy či neúspechy plynúce z toho, ako tieto poznatky využijete, je len vo Vašich rukách. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto oznámenia.

Ak sa vám eBook páči a radi by ste ho dopriali aj vašim priateľom a známym, môžete to urobiť tak, že pošlete odkaz na moje stránky: psychologicka.eu, manzelskaporadna.com, kde si ho môžu zdarma stiahnuť.

Obsah:

Pár slov úvodom	4
Vzťahy sú mojou veľkou vášňou.....	5
K tomuto výsledku sme sa dopracovali	6
Radikálna zmena	7
Je vo vašom vzťahu spokojný iba jeden?	8
Roman a Eva	14
Karol a Lucia	15
Čo sa deje na pozadí nespokojnosti	16
Ako je to možné, že náš vzťah vidíme každý inak?	20
Sme odlišní	20
Na každého z nás pôsobia iné životné situácie	22
Ako je to možné, že jeden je spokojný a druhý nie?.....	24
Jeden z páru môže byť úspešnejší v napĺňaní citových potrieb svojho partnera	24
Aké je riešenie?	25
Odporúčania	26
Nebojte sa vyhľadať pomoc	31
Ak chcete byť bok po boku šťastní, stojí to za to.	33
Ochota konať v prospech partnerského vzťahu.....	35

Pár slov úvodom

Ďakujem, že ste si stiahli tento eBook.

Čaká vás zopár stránok, na ktorých sa s vami podelím o svoje postrehy z poradenskej praxe. Časť klientov, ktorí vyhľadávajú manželskú poradňu prichádzajú práve vo chvíli, kedy je vo vzťahu nespokojný iba jeden z partnerov. Pre toho druhého je to niekedy šok a niekedy zase poburujúca situácia, pretože si nevie vôbec predstaviť ako je to možné, že ten druhý partner nie je spokojný.

Situácia býva náročnejšia v okamihu, keď nespokojný partner začne uvažovať o tom, či je dobré vo vzťahu zostať alebo odísť.

Preto som sa rozhodla napísať tento eBook, aby ste v podobnej situácii boli pripravení a vedeli, čo je v takej chvíli dôležité, aby to prospelo vášmu partnerskému vzťahu. Verím, že na základe tohto poznania **budete schopní lepšie vypočúť svojho partnera/partnerku**, keď za vami príde **v okamihu, ktorý sa vám nebude zdať dosť vhodný**.

Dúfam, že vás tieto riadky **dokážu zastaviť v momente**, kedy by ste toho **druhého odmietli alebo bagatelizovali jeho potreby**.

Keď sa poobzeráte vo svojom okolí, možno zistíte, že aj niektorí vaši známi ukončili svoj vzťah práve v okamihu, kedy sa jeden z nich začal cítiť nespokojne a ten druhý to nebral vážne alebo sa snažil nesprávnym spôsobom.



Ďakujem vám :)

Vďaka tomu, že čítate tieto riadky, môže byť
viac spokojnosti
v našich vzťahoch.



Nespokojnosť so vzťahom vnímam ako **vývojový jav**. Ako jeho **zákonitosť, ktorá nám hovorí o tom, že sme sa zmenili a tejto zmene potrebujeme prispôbiť aj náš partnerský vzťah**.

Ak tak neurobíme, náš **vzťah sa dostáva do** pomaly sa prehĺbujúcej **krízy**. Pokiaľ neurobíme nápravu, môže mať kríza deštruktívne následky pre náš partnerský vzťah.

Nebojte sa, nechcem vás strašiť. Chcem vám iba vysvetliť, že **pokiaľ sa o vzťah nestaráme, zákonite pocítíme dôsledky**. U každého prichádzajú v inom čase.

Zmenu alebo nápravu je schopný zrealizovať skoro každý. Verím, že tento vám pomôže eBook čo najviac sa priblížiť k tejto zmene. Realizácia už bude na vás.

Vysvetlím vám ako môžete svoj vzťah ovplyvniť, keď sa dostanete do podobnej situácie. Je iba otázka času kedy sa to udeje, týka sa to každého partnerského vzťahu.

A aby ste vedeli, kto k vám v tomto eBooku pomocou slov prehovára, trošku sa vám predstavím.

Vzťahy sú mojou veľkou vášňou.

V podstate sa im venujem už od základnej školy, kedy sa na mňa začali obracať priatelia so svojimi srdcovými záležitosťami. Začalo to tým, že som im robila akéhosi sprostredkovateľa, či tlmočníka a tak pomáhala rozvíjať ich vzťahy.

Dnes môžem povedať, že sa tejto mojej vášni venujem každú chvíľu, mám prácu svojich snov a naplňajúci partnerský vzťah. Mám pri sebe partnera, ktorý je mojím najlepším priateľom, manželom a aj kolegom.

Nie je to tak dávno, keď som si uvedomila, že nebyť nášho pekného vzťahu, skoro nič z toho, čo ma v živote teší a čo sa mi podarilo dosiahnuť, by som nemala. Láskyplný partnerský vzťah mi pomáha rozvíjať kreativitu a dáva silu prekonať akékoľvek životné prekážky.

Vysvetlím vám ako môžete svoj vzťah ovplyvniť v momente, keď s ním prestane byť spokojný jeden z vás.

Je to iba otázka času kedy sa to bude týkať aj vás.



Naša nespokojnosť je prirodzený jav signalizujúci potrebu zmeny.

Týka sa každého partnerského vzťahu.

Dnes s manželom **vieme aké je dôležité venovať svoju pozornosť vzťahu**. Uvedomujeme si, že to, **čo je dôležité pre jedného, je zároveň dôležité aj pre spokojný partnerský vzťah**. A užívame si tak spoločne strávené chvíle.

Slová „**lúbim ťa**“, „**prepáč**“, „**prosím**“ a „**ďakujem**“ sú na dennom programe. Som vďačná za to, že sa obaja staráme o náš vzťah a za jeho výsledok preberáme zodpovednosť.

Obaja chápeme, že **vzťah je výsledkom našej spolupráce**. Naučili sme sa hovoriť si aj veci, ktoré sa nám nepáčia, **snažíme sa počúvať jeden druhého a podnikáme kroky ku zmene, či náprave**.

Som rada, že sa môžem na svojho partnera obrátiť s akoukoľvek „**hlúpostou**“, o čom sa človek vôbec hanbí hovoriť a viem, že ma nevysmeje, ale vypočuje a podporí.

Teší ma, že stojíme pri sebe, keď je jednému zle alebo prechádza náročným obdobím. **Navzájom sme si pre seba oporou a niekedy aj tabletkou na bolesť**.

K tomuto výsledku sme sa dopracovali

Nebolo to ani zo dňa na deň. Trvalo to pár rokov.

Boli chvíle, keď som si kládla otázku „**Stojí to za to?**“ a chápala som ľudí, ktorí sa rozhodli odísť alebo rozviesť sa. **Veľa krát som si hovorila, že toto bola tá posledná kvapka**.

Boli chvíle, kedy som s úzkosťami a trápením sedela v kúpeľni a tíško plakala. Boli chvíle, kedy mi partner namiesto objatia odvrkol, „**Daj mi pokoj!**“ alebo „**Nechaj ma spať!**“.

Boli chvíle kedy som sa vracala z práce a môj partner odchádzal preč do ulíc za kamarátmi a vracal sa neskoro v noci dúfajúc, že už spím.

Mala som pocit, že každý z nás si žije svoj život a spoločný priestor len zdieľame.



*Obaja chápeme,
že vzťah je výsledkom
našej spolupráce.*

Naučili sme sa:

- hovoriť si aj veci, ktoré sa nám nepáčia,
- snažíme sa počúvať jeden druhého,
- podnikáme kroky ku zmene, či náprave.

Ak som chcela byť s ním, **vzdala som sa svojich aktivít** a svoj čas som si prispôbovala podľa neho. Nakoniec som sa vzdala sama seba a **uviazla v začarovanom kruhu**.

Radikálna zmena

Raz sa nám do rúk dostala audio nahrávka o partnerských vzťahoch s výstižným názvom „*Keby si ma mal rád, tak by si presne vedel, čo máš robiť!*“ a **my sme si obaja uvedomili, čo všetko nie je v našom vzťahu v poriadku a čo všetko treba zmeniť**.

Bolo to v roku 2000 a urobila som dôležité rozhodnutie. **Prevzala som zodpovednosť za svoj podiel starostlivosti** a na rozvíjaní nášho vzťahu.

To, čo nasledovalo, nebolo jednoduché. **Učila som sa vedome odlišovať to, čo je prospešné pre vzťah od toho, čo som prebrala za svoje v podobe presvedčení a predsudkov zo svojho okolia i v podobe dobre mienených rád.**

Vykročila som z komfortnej zóny. Táto škola života mi dala veľmi veľa a zmenila môj život.

Do roka sme sa do seba opäť zamilovali a bola svadba. Tento rok to bude 20 rokov, čo sme spolu. **Neprišlo to však samo od seba, museli sme sa o to pričiniť.** Je to veľmi podobné učeniu sa cudzieho jazyka a to doslova. Muži aj ženy máme odlišnú reč, odlišné potreby a odlišné spôsoby vyjadrovania pocitov.

Láskyplný vzťah neznamená, že sa na seba nenahneváme alebo nepohádame. Znamená to, že **sa snažíme veci riešiť spôsobom prospešným pre náš vzťah a nie pre svoje ego.**

Aj do láskyplného vzťahu vstupuje kríza. Krízam sa nedá vyhnúť. Z môjho pohľadu ide o vývojový jav, ktorý nám hovorí, že potrebujeme niečo v našom vzťahu zmeniť. **To podstatné je, aký postoj v danej chvíli zaujmeme a akým spôsobom sa rozhodneme krízu riešiť.**

*Zázrak sa nestal
sám od seba.
Museli sme sa oň pričiniť.*



**Naučili sme sa starať o náš vzťah tak,
aby pracovná vyťaženosť
a naše odlišnosti neboli prekážkou.**

Je vo vašom vzťahu spokojný iba jeden?

- Máte pocit, že prestávate svojmu partnerovi rozumieť?
- Počúvate stále nejaké sťažnosti a hnevá vás, že vaša snaha zostáva bez povšimnutia?
- Máte pocit, že sa viac rozdávate a málo alebo vôbec nedostávate?

Dnes sa pozrieme do zákulisia partnerského vzťahu a skúsime túto záhadu rozlúštiť. V závere budete vedieť akým spôsobom sa môžu uberať vaše kroky.

Myslím si, že **nespokojnosť je prirodzenou súčasťou** našich životov a tým nevynímajúc i nespokojnosť **vo vzťahoch**.

V dávnejšej **minulosti boli vzťahy viac založené na potrebe ako na láske**. Partneri sa potrebovali na to, aby mohli „prežiť“ – boli na sebe aj existenčne závislí. Či už na pomoci postarať sa o statok alebo deti. Láska nebola prvým kritériom pre vstup do manželstva.



**Čím viac sa zvyšuje naša životná úroveň,
menia sa aj naše potreby a naše očakávania.**



**To, na čo sa niekedy sťažujú ľudia dnes vo vzťahoch,
by človek z minulosti možno vnímal ako rozprávkový ideál.**

Naše dnešné trápenie môžeme prežívať rovnako intenzívne a vážne (tak ako sa trápili ľudia vo vzťahoch v minulosti), **bez ohľadu na náročnosť situácie.** To, čo bude dôležité pre jedného, nemusí byť dôležité aj toho druhého. A to i v prípade, že tvoria pár. **Každý sme iný a máme odlišné skúsenosti, potreby a aj zručnosti riešiť situácie.**

Toto všetko sú faktory, ktoré prispievajú k tomu, či sme vo vzťahu spokojní alebo nie.

Dnes je pre väčšinu ľudí prioritou vo vzťahu láska.



A na to, **aby sme s niekým zotrvali v dlhodobých vzťahoch viac ako 20 rokov potrebujeme viac ako v minulosti.**

- Niekedy sa ľudia rozchádzajú preto, že s niekým iným môžu byť ešte šťastnejší ako so súčasným partnerom, pričom v tom súčasnom vzťahu sa cítia pomerne dobre.
- Dôvodom pre rozchod, či rozvod môže byť niekedy rozhodnutie, že partner/partnerka si nezaslúži druhú šancu.
- Niekedy môže byť dôvodom stagnácia vo vzťahu a neochota druhého partnera niečo zmeniť.

Tieto príklady bývajú dôvodmi vyhľadania odbornej pomoci. **Klienti prichádzajú do poradne v stave nerozhodnosti a vážne uvažujú o tom, či je lepšie zo vzťahu odísť alebo zostať.**

**To, s čím sú dnes ľudia
často nespokojní vo vzťahoch,
by človek z minulosti možno vnímal
ako rozprávkový ideál.**



Odpovede a riešenia nie sú celkom jednoznačné ako by sa na prvý pohľad zdalo. Pre niekoho môže byť naozaj vhodným riešením odísť zo vzťahu, niekto si zase potrebuje iba uvedomiť, čo všetko vo vzťahu má, nakoľko je to pre neho dôležité a o čo všetko môže odchodom prísť.

Niekedy za úvahou vzťah ukončiť stojí **rozhodnutie vymeniť 80% spokojnosti za 20% niečoho, čo mu vo vzťahu chýba a očakáva**, že v novom vzťahu mu tých zvyšných 20% prinesie 100% spokojnosti.

Niekedy to tak aj môže byť, pokiaľ to, čo nám vo vzťahu chýba nie je v moci a ani snahe druhého partnera nám to naplniť a pre nás je to zrovna kľúčové, bez čoho by sme nemohli byť šťastní. **To naozaj stojí za úvahu**, pretože **v určitých podstatných bodoch vo vzťahu sa kompromis robiť nedá**.

*Aká je vaša cena,
ktorú platíte za svoje rozhodnutia?*

Keď je človek postavený pred rozhodnutie zostať alebo odísť, je **priamo konfrontovaný s tým akú cenu zaplatí za svoje rozhodnutie**.

- Toto uvedomenie môže spôsobiť, že **zistí ako sú pre neho dôležité veci, ktoré považoval za samozrejmosť a začne vnímať svoju súčasnú situáciu v novom uhle**. A aj takáto zmena pohľadu na vec môže priniesť plné uspokojenie a navráti človeka do vzťahu.
- Inokedy sa môže stať, že si človek uvedomí, že **sú dôležité veci, ktoré žiaľ vo vzťahu nikdy nemal a doteraz to ani nevedel**.

*Budte zmenou,
ktorú chcete vidieť
vo vzťahu*

- Niekedy býva toto uvedomenie veľmi bolestné, pretože to **znamená voľbu medzi životom, ktorý nemôže dôjsť k plnému naplneniu** (najmä ak by to znamenalo, že cesta mojej spokojnosti prekračuje hranice a aj hodnoty druhého partnera) **a životom, kde žije v súlade s tým ako potrebuje tak, aby bol šťastný.**

Chcem iba podotknúť, že odborník na tejto ceste človeka iba sprevádza a pomáha mu nájsť svoje odpovede. Nepatrí mu právo určovať ako to má mať človek nastavené.

Vnímam, že sú určité veci, ktoré nás trápia vo vzťahu a súvisia s naším vekom. Iné veci budú trápiť mladíka, ktorý práve vyletel z rodičovského hniezda a iné zase muža, ktorý dosiahol už nejaké svoje životné ciele.

V rôznych obdobiach nám **život prináša iné životné udalosti**, ktoré **viac menej ovplyvňujú aj to s čím sme, resp. nie sme vo vzťahu spokojní.**

U mladšej generácie napríklad často neriešime otázky delby povinností a domácich prác. Muži často vnímajú domácnosť ako spoločný priestor, o ktorý sa potrebujeme spoločne starať. Rovnako aj starostlivosť detí... „veď do práce chodíme obaja“ – často počúvam od svojich mužských klientov.

A zase naopak **vo veku nad 40** sú už mužsko-ženské role viac vymedzené a väčšina prác a starostlivosti o domácnosť je prevažne na pleciach ženy, z čoho pramení aj veľa nespokojnosti pretože... „do práce chodíme obaja a obaja máme potrebu odдыхovať...“ – počúvam zase často na strane žien.

Vo všeobecnosti často riešime (u všetkých vekových kategórií) **nespokojnosť prameniaca z:**

- **neporozumenia našich odlišností**
- **a spôsobu naplňania citových potrieb vo vzťahu.**

Do vzťahu vstupujú dve odlišné bytosti.



Každý z nás,

**aby mohol byť vo vzťahu šťastný,
potrebuje niečo iné.**

Na toto často zabúdame.

**Riadime sa tým, čo nám bolo počas
detstva často vštepované.**

Vo veku nad 50 rokov:

- Niekedy riešime **túžbu ženy odísť** zo vzťahu a môcť začať dýchať bez obmedzení. Muža často vnímajú ako ďalšie dieťa, ktoré však už nikdy nevyrastie a ktoré nie je ochotné pomôcť.
- Niekedy **odchod zo vzťahu na strane muža** a naštartovanie nového života s mladšou partnerkou.
- Alebo riešime **nespokojnosť podmienenú ochladením a prázdnotou vo vzťahu**.

Do vzťahu vstupujú dve odlišné bytosti a každý z nás, aby mohol byť vo vzťahu šťastný, potrebuje niečo iné. Na toto často zabúdame.

Riadime sa tým, čo nám bolo počas detstva často vštepované:

„Správaj sa k druhému tak,
ako chceš, aby sa druhý správal k tebe.“

Nachádzate sa v tom? Potom dávajte pozor! Pre vzťah tento princíp vnímam ako tichého zabijaka.

Toto presvedčenie nás nabáda **ukazovať tomu druhému ako chceme, aby sa k nám správal**. V rámci spoločenských konvencií je to v poriadku, vo vzťahu to **vedie k domnienkam, nenaplneným očakávaniam, frustrácii, nedorozumeniam až hádkam a v konečnom dôsledku k pocitom nepochopenia a nemilovania**.

Najcennejší dar,
ktorý môžeš
druhému dať,
je tvoja pozornosť
a tvoj čas.

Pokiaľ ide o spoločenskú normu, môže to byť v poriadku – vychádzame z toho, že sa **snažíme správať navzájom voči sebe slušne.**

Za dverami domácnosti sa v tomto posúvame o niečo ďalej. **Učíme sa nepriamo dávať najavo svojmu partnerovi/partnerke tým ako konáme, čo nám robí dobre a ako chceme aby sa k nám druhý partner správal.**

Za takýmto správaním sa často skrýva **nevypovedané očakávanie**, že sa ten druhý dovtípi a bude konať presne tak ako to potrebujeme.

A na základe jeho konania potom usudzujeme (to je naša domnienka) - **pokiaľ tak konať bude, znamená to, že nás miluje. Ak tak nekoná, znamená to, že nás neľúbi.**

Problém nastáva v tom, že **drvivá väčšina z nás potrebuje niečo iné. To čo urobí radosť mužovi, zvyčajne ženu moc nepoteší** a zase naopak.

Preto vo vzťahoch dochádza až príliš často k nedorozumeniam a z toho prameniaticim hádkam.

Všímam si, že **nespokojnosť so vzťahom** je úzko **prepojená s našou schopnosťou naplňovať citové potreby nášho partnera.**

Muži a ženy sme odlišní a preto aj to, čo potrebujeme dostávať vo vzťahu je niečo iné.

Bežné je, že **druhému vieme dávať to, čo je dôležité pre nás, to čo si myslíme, že je dôležité pre náš vzťah.**

Potreby druhého partnera to väčšinou nie sú.

Kameň úrazu nastáva v mylnej predstave,

že to čo robíme s najlepším vedomím, je prospešné pre nášho partnera/partnerku a aj pre náš vzťah. Realita je taká, že **väčšinou sa mýlime (ani o tom nevieme) a sme prekvapení, že ten druhý našu snahu nevidí a ani neoceňuje.**

U mužov je nespokojnosť často spojená s absenciou (alebo nedostatkom) pokoja a klúdu vo vzťahu alebo nedostatkom priestoru pre seba. Ženy často tieto mužské potreby vnímajú ako prejav nelásky alebo straty záujmu.

Tieto **mužské potreby krásne narážajú na ženskú citovú potrebu** cítiť sa byť pre svojho partnera dôležitá. Ktorú si zase muži zvyknú vo vyhrotených situáciách vysvetľovať ako snahu ženy muža kontrolovať a obmedzovať.

Čím viac sa žena cíti byť nedôležitá a snaží sa situáciu riešiť, prudko to v mužskom vnímaní útočí na potrebu mať klúd a pokoj. A sme v začarovanom kruhu... veľmi častý scenár v partnerských vzťahoch.

Nespokojnosť so vzťahom je veľmi individuálna záležitosť. Stáva sa, že je vo vzťahu (ne)spokojný iba jeden, resp. jeden je oveľa spokojnejší ako ten druhý.

Často sa stretávam s podobným scenárom, ktorým si prešli Roman a Eva.

Príbeh zo života

Roman a Eva

Mladý manželský pár, ktorý je spolu už 7 rokov. S odstupom času si Roman začal uvedomovať, že mu niečo vo vzťahu chýba, že už nie je šťastný.

Uvedomil si, že sa už neteší domov tak ako kedysi. Cíti to už niekoľko týždňov, vlastne mesiacov a už prechádza dúfať, že sa situácia sama zmení. Uvedomil si, že aj keď si s Evou môžu prechádzať náročným obdobím, zlepšenie samotnej situácie mu spokojnosť neprinesie.

Uvažuje o tom ako sa s Evou porozprávať. Naposledy to skončilo hádkou. Má pocit, že aj keď sa snažil Eve vysvetliť, vôbec ho nepočúvala a všetko, s čím sa jej zdôveril obrátila proti nemu.



Nespokojnosť so vzťahom môže byť prvým prejavom nastupujúcej krízy.

A to i vtedy, keď je jeden z partnerov so vzťahom maximálne spokojný.

Nerád sa háda. Doma chce mať pokoj a klúd. Doteraz sa preto snažil hodiť všetko za hlavu a hovoril si, že tak nejako to asi majú aj iní vo vzťahoch. Inak by neexistovalo toľko vtipov o mužoch a ženách.

O rozhovor sa pokúsil ešte niekoľko krát, no skončilo to bez výsledku. Má pocit, že nech sa snaží akokoľvek hovoriť o tom, čo ho trápi, je to ako ísť proti múru. Je mu smutno pri pohľade na svoju ženu. Kam sa podela tá jeho úžasná a chápaná Eva?

Keď prišiel večer domov a Eva ho zase zahrnula množstvom požiadaviek, už sa neudržel a vybuchol. A konečne dostal zo seba všetko, čo mal na srdci. Zakončil to tým, že jej povedal, že už takto nedokáže vo vzťahu ďalej pokračovať a že si myslí, že sa to už nezmení.

Eva len pozerala s otvorenými očami a čudovala sa. Bola prekvapená tým ako veľmi je Roman nespokojný. Myslela si, že všetko robí dobre a so vzťahom bola maximálne spokojná. Po Romanovom boku sa cítila byť šťastná.

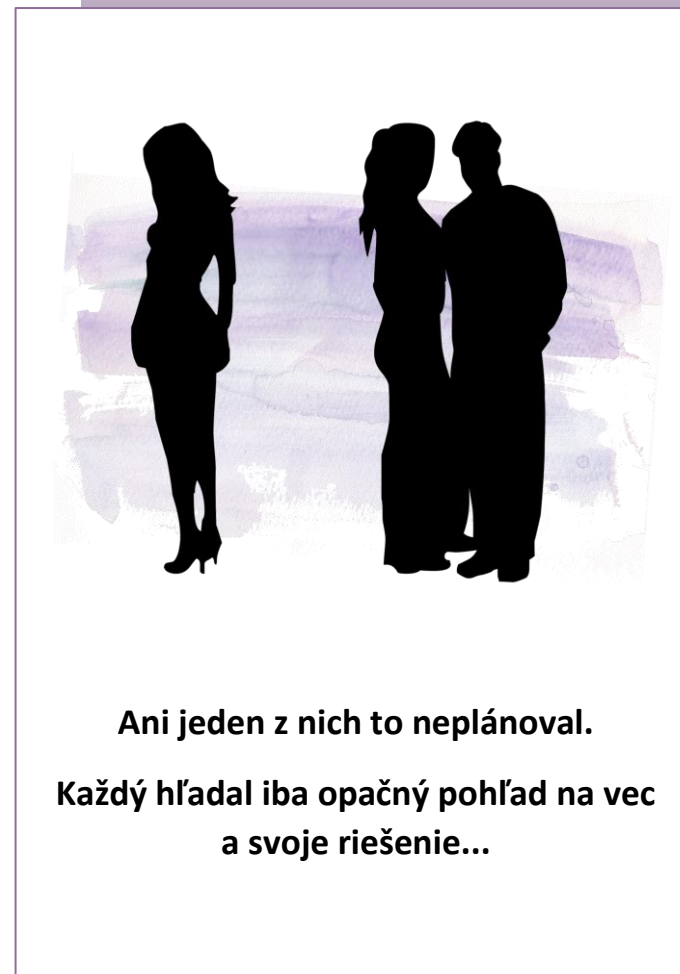
Neskôr, keď si uvedomila všetky vypovedané slová plakala. Jej krásna bublinka šťastného vzťahu sa rozpadla na kúsky a zaplavil ju strach. Strach zo straty, o čo všetko môže prísť. Veľmi to túžila zmeniť, ale nevedela ako.

Pár dní si dali pohov a mali tichú domácnosť. Dohodli sa, že týždeň budú premýšľať a potom si spolu sadnú a skúsia nájsť spolu nejaké riešenie.

Karol a Lucia

Nemali tak šťastný koniec... Karol hľadal svoje riešenia v práci, neskôr sa zdôveril so svojim problémom kolegyni, u ktorej našiel nakoniec aj útechu. Cítila sa totiž veľmi podobne vo svojom nespokojnom vzťahu.

Ani jeden z nich to neplánoval. Každý hľadal iba opačný pohľad na vec a svoje riešenie. Nikto z nich neplánoval zaľúbiť sa...



**Ani jeden z nich to neplánoval.
Každý hľadal iba opačný pohľad na vec
a svoje riešenie...**

Čo sa deje na pozadí nespokojnosti

Jeden z partnerov:

- si uvedomí, že nie je vo vzťahu šťastný,
- že mu niečo vo vzťahu chýba,
- alebo cíti, že vzťah ustrnul v stereotype.

1. Spočiatku sa nespokojný partner **snaží súčasnú situáciu racionálne odôvodniť** a dúfa, že **sa časom situácia zlepší** – že ide iba o prechodné obdobie.

2. Keď sa tak nestane, **rozhodne sa situáciu riešiť**.

Najskôr sa snaží o svojej nespokojnosti hovoriť so svojim partnerom v náznakoch a často očakáva, že ten druhý partner sa dovtípi, čo potrebuje a urobí nápravu.

Pokiaľ však hovoríme v náznakoch je malá pravdepodobnosť, že nám náš partner porozumie. Takže k náprave často nedochádza.

3. Keď nepriaznivá situácia alebo obdobie pokračuje aj naďalej, **nespokojný partner prechádza k priamejšiemu vyjadrovaniu**.

*Každá vec,
ktorá sa udiala
v tvojom živote,
pripravuje ťa na chvíle,
ktoré ťa v živote
ešte len čakajú.*

Deje sa to väčšinou už **v podobe výčítiek alebo vyžadovania**. Aj v tejto situácii často očakáva, že ten druhý pochopí o čo mu ide a že porozumie jeho naliehavosti.

Spokojnejší partner často **vôbec nerozumie tomu, prečo je ten druhý nespokojný**. Situáciu hodnotí zo svojho pohľadu.

Pokiaľ je v pozícii **spokojnejšieho muž**, často požiadavky na zmenu prehliada a svoju ženu považuje za nervóznú, hysterickú alebo neurotickú. Jej **požiadavky bagatelizuje**, čo v žene vyvoláva **pocit nelásky, bezmocnosti a zúfalstva**.

Pokiaľ je v pozícii **spokojnejšieho žena**, tiež má tendenciu spočiatku požiadavky muža prehliadať alebo **sa zameria viac na prejavy náklonnosti a prejav starostlivosti**. Väčšinou však tieto **prejavy nie sú riešením mužových potrieb**.

Muž je v takejto chvíli **často podráždenejší alebo sa snaží prispôbiť** (o čom žena ani netuší) a hovorí si, že nejako to už dopadne a časom bude lepšie. Vydrží to až **dovtedy, kým nenadobudne pocit, že už nemá kam ustupovať a potom už koná veľmi rázne**.

4. Nie sme jasnovidci, **aj keď sa obaja partneri snažia** situáciu zmeniť, **želaný výsledok sa väčšinou nedostavuje**. A ak sa dostaví, tak iba na prechodné obdobie a situácia sa opakuje. Muž a žena majú pocit, že uviazli v bludnom kruhu a niet cesty von.
5. Na základe toho sa situácia vo vzťahu vyhrocuje a **kríza sa prehĺbuje**. V tomto okamihu **už cítia obaja, že sa niečo so vzťahom deje**.
6. Môže to trvať týždne, mesiace a niekedy až roky. Popritom všetkom sa môže stať to, že **sa jeden z partnerov odlúbi** a útechu nájde inde.

*Urob dnes niečo,
za čo sa ti tvoje budúce ja
podakuje.*



Toto býva okamih, kedy klienti vyhľadajú odbornú pomoc a prídu do poradne.

- Niekedy je to v situácii **prejavovanej nespokojnosti na jednej strane** (ako v úvode nášho príbehu),
- inokedy v čase, **kedy sa jeden z partnerov už odľúbil** a pochybuje o tom, či sa dá situácia zvrátiť (bez nového vzťahu)
- alebo v situácii, kedy **je už zaľúbený/á do niekoho iného** alebo **už má paralelný vzťah**.

*To, že je jeden z partnerov nespokojný ešte neznamená,
že ten druhý robí niekde chybu.*

Často sa stretávam s tým, že **keď jeden z partnerov vyjadruje svoju nespokojnosť**, ten **druhý sa snaží obhajovať**, akoby to, že je druhý nespokojný, bola jeho vina.

Niekedy **sa preto snaží presvedčiť nespokojného o opaku**, aby sa pri jeho slovách necítil tak zle. Nespokojný **partner tieto prejavy vníma skôr ako bagatelizovanie** alebo **nezáujem** a následne **až nelásku** (ak situácia trvá dlhodobo a opakuje sa).

Potreba obhajovať sa a vysvetľovať dobrý úmysel svojho konania je ako reflex. Môže byť spôsobená:

1. **nevhodne podanou negatívnou spätnou väzbou**, najmä keď je podávaná **cez výčitky a ponižujúcim spôsobom**;
2. **pocitom zlyhania**, že človeku niečo uniklo, že **nie je schopný dať druhému to, čo potrebuje**;
3. **podvedomým strachom zo straty partnera** (že odíde ak nebude šťastný a spokojný).

To, že je váš partner nespokojný môže vypovedať o tom, že sa zmenil a preto potrebuje urobiť aj zmeny vo fungovaní vášho vzťahu.

Majte na pamäti, že to, čo vám vo vzťahu vyhovovalo v minulosti vám nemusí vyhovovať natrvalo. Nič iné za tým nemusí byť.

Pre nespokojných:

Keď sa budete snažiť s vaším partnerom/partnerkou rozprávať o tom, čo by ste chceli zmeniť:

- Skúste im svoje slová vysvetliť tak, že sú veci, ktoré sú v tomto období pre vás vo vzťahu dôležitejšie alebo sú pre vás potrebné k tomu, aby ste mohli byť šťastní a spokojní obaja.

Pre spokojnejších:

- Skúste vnímať slová svojho partnera/partnerky ako informácie, ktoré vypovedajú o tom, že **v živote toho druhého nastala zmena a túto zmenu je dôležité začleniť aj do vášho vzťahu.**

To, čo vám vo vzťahu vyhovovalo v minulosti vám nemusí vyhovovať natrvalo.

Ako je to možné, že náš vzťah vidíme každý inak?

Sme odlišní

Na to, aby sme boli obaja šťastní a spokojní so vzťahom potrebujeme niečo iné. To je jednoduchá odpoveď.

Preto sa potrebujeme naučiť pristupovať k vzťahu a k nášmu partnerovi/partnerke individuálne. Potrebujeme sa naučiť starať sa o **náš partnerský vzťah a nebrať ho ako samozrejmosť.**

Tým, že na začiatku vzťahu zistíme, že ten druhý je schopný dať nám to, čo potrebujeme, nám komplikuje celú našu budúcnosť vo vzťahu.

To, že **sme spokojní často berieme ako samozrejmosť alebo normu.** Akonáhle sa to prestane diať, myslíme si, že náš partner/partnerka už nie je ochotný/á dať nám to, čo potrebujeme pretože... „nás už neľúbi!“

U toho celého často **zabúdame na to, že to, že nás náš partner už neľúbi je iba naša domnienka. A realita môže byť úplne iná.**

Z tohto neskôr pramení množstvo nedorozumení a hádok, v ktorých sa partnerský vzťah točí ako v bludnom kruhu.



Zabúdame na to, že **situácie vnímame odlišne**. Pre každého z nás je dôležité niečo iné. Pre jedného môže byť situácia úplne bezvýznamná a pre druhého zase veľmi dôležitá. Je veľmi nápomocné, keď si túto odlišnosť dokážeme uvedomiť.

Na svet, aj **na život sa pozeráme cez svoju „bublunku“** v ktorej žijeme a do ktorej sa rodíme.

Táto bublinka predstavuje **filter, vďaka ktorému dávame situáciám alebo našim slovám význam**.

Tým, že každý máme svoju bublinku, **líšia sa aj naše vysvetlenia toho, čo prežívame a čo sa okolo nás deje**.

Preto sa môže stať aj vo vzťahu, že tak ako to v našom vzťahu prebieha **jednému môže vyhovovať a druhému nie**.



*Z lásky sa nedajú
robiť zásoby.*

*O lásku sa treba starať
každý deň.*

Na každého z nás pôsobia iné životné situácie

Tým, že si každý kráčaame svojím životom, stretávajú nás odlišné situácie. Nie sme predsa nonstop spolu. **Jeden si môže prechádzať náročným obdobím v práci, iný zase v rodinných vzťahoch.** Ďalší môže zažívať pohodové alebo veľmi úspešné obdobie.

To všetko na nás vplýva a následne ovplyvňuje aj náš vzťah.

Ovplyvňuje to:

- **náš vzťah ako taký,**
- **aj náš pohľad na vzťah,**
- **aj pohľad na partnera/partnerku.**

Situácie, ktoré nám prichádzajú do života, kladú na nás odlišné nároky a v závislosti od toho sa menia aj naše momentálne potreby a očakávania.

Roman už dlhšiu dobu cítil, že potrebuje nejaký čas aj pre svoj koníček – cyklistiku. Doteraz sa snažil veľa vecí, ktoré mu robia radosť dávať kvôli vzťahu bokom, aby Eve vyhovel. Keď si chcel ísť zajazdiť, znamenalo by to byť nejaký čas sám - bez Evy. Čakali ho výčitky a podozrievanie, že ju už neľúbi, pretože chce byť chvíľu sám.

A keďže nevedel ako tie výčitky zastaviť, radšej zostal doma a ustúpil. Neskôr už ani nehovoril o tom, že si chce ísť zajazdiť. Časom to dospelo k tomu, že sa kvôli pokoju vo vzťahu vzdal niečoho, čo pre neho znamenalo vášeň už dlhé roky. Najlepší spôsob ako si vyčistiť hlavu a zbaviť sa stresu.

Eva o tom nemala ani tušenia... iba sa tešila z výsledku, že majú viac času pre seba.

Človek,
ktorý nikdy
neurobil chybu,

sa nikdy
o nič nepokúsil...

Celá táto situácia ovplyvnila vzťah Romana k Eve. Začal ju a aj vzťah vnímať ako obmedzujúci. Nadobudol pocit, že ak chce aby bola Eva po jeho boku šťastná, musí to byť na jeho úkor (alebo na úkor vecí, ktoré mu robia radosť).

A tak niekto môže mať zvýšenú potrebu pozornosti, pochopenia alebo rešpektu (v Romanovom prípade potrebu mať priestor pre seba).

Ak náročná situácia u jedného partnera pretrváva a (alebo) dlhodobo sa mu nedostáva dostatočného naplnenia jeho potrieb, začína sa cítiť nespokojne vo vzťahu.

Druhý partner, ktorý práve neprechádza náročným životným obdobím alebo má dostatočne napĺňané potreby, sa bude cítiť so vzťahom spokojný alebo viac spokojnejší a nemusí rozumieť tomu, prečo ten prvý hovorí o zmene alebo je nespokojný...

*Skutočná láska
začína tam,
kde na oplátku
nič nečakaš.*

Ako je to možné, že jeden je spokojný a druhý nie?

Jeden z páru môže byť úspešnejší v napĺňaní citových potrieb svojho partnera

Áno, aj to je možné. Častejšie sa v tejto pozícii nachádzajú ženy. Ženy sú evolučne viac zvýhodnené pozornosťou zameranou na potreby ľudí. Sú schopné skôr **identifikovať to, čo je pre druhého dôležité** (nič proti mužom :-)).

To však neznamená, že muži nie sú empatickí alebo, žeby neboli schopní identifikovať dôležité veci alebo citové potreby. Iba k nim pristupujeme odlišne a majú pre nás odlišný význam.

Práve kvôli našej odlišnosti vnímam ako dôležité **začať počúvať jeden druhého.**

Počúvať, čo mi môj partner/partnerka hovorí a aj keď z môjho pohľadu môže ísť o nepodstatné veci dokonca o hlúposti. Venujte im svoju pozornosť.

Úspešnosť v napĺňaní citových potrieb hovorí o tom, **koľko sme schopní dávať druhému to, čo potrebuje, jemu potrebným spôsobom.**

V tejto chvíli chcem zdôrazniť **napĺňanie citových potrieb SPÔSOBOM TOHO DRUHÉHO**, nie svojím. Muž bude potrebovať úplne iný spôsob prejavovania lásky ako žena. Dá sa povedať, že **v niektorých prípadoch ide až o úplne opačný spôsob prejavovania.**



Spokojnosť vo vzťahu

úzko súvisí s našou schopnosťou dávať a prejavovať lásku partnerovi jeho jazykom lásky, ktorému rozumie.



Aké je riešenie?

Riešenie existuje a určite nie iba jedno. Je ich viac.

Záleží od:

- súčasnej konkrétnej situácie,
- celého stavu partnerského vzťahu
- a nastavenia u oboch partnerov ku zmene.



Z môjho pohľadu manželského poradcu, riešenia vychádzajú najmä z:

- **porozumenia toho ako partnerský vzťah funguje** vo všeobecnosti (ako sa vzťahy vyvíjajú, aké sú ich zákonitosti/dôsledky),
- **poznania mužsko-ženských odlišností,**
- **poznanie seba samého,**
- poznania svojich **očakávaní a citových potrieb vo vzťahu,**
- **ochoty konať v prospech partnerského vzťahu,**
- **odvahy vykročiť zo zóny pohodlia.**

Odporúčania

1. Naučte sa počúvať jeden druhého

Čím sme vo vzťahu dlhšie nadobúdame dojem, že toho druhého partnera poznáme veľmi dobre (niekto by povedal ako ponožky :-)) a dokonca, že vieme, čo je pre druhého dobré a čo nie.

Niekedy nastávajú situácie, kedy nám stačí komunikovať v náznakoch. Ved' predsa vieme, čo nám ten druhý chce povedať... Na základe toho dokonca robíme rozhodnutia, ktoré sa priamo, či nepriamo týkajú aj nášho partnera/partnerky.

Časom z tohto vzorca pramení viacero nedorozumení, ktoré končia s pocitom sklamaní a nepochopenia.

- Počúvajte pozorne, čo sa vám snaží ten druhý povedať.
- Aj keď si myslíte, že viete presne o čom ten druhý hovorí – overte si to, či ste to pochopili správne.
- **Ak si už nie ste presne istí, čo má váš partner/partnerka na mysli, radšej sa ich na to opýtajte. Uistite sa, že ste správne pochopili to, čo sa vám ten druhý snažil povedať.**



2. Dávajte si pozor na domnienky.

Môžete sa zamyslieť nad tým, či **reagujete naozaj na to, čo vám ten druhý hovorí alebo na to, čo si myslíte, že vám tými slovami chce naznačiť.**

Snažte sa reagovať na slová (na zdieľané informácie) a nie na domnienky.

Alebo ak sa vám náznaky vášho partnera/partnerky zdajú byť zjavné, uistite sa, či to ten druhý naozaj myslel tak ako ste to pochopili.

3. Komunikujte priamo

Veľa nedorozumení v rámci komunikácie spôsobuje práve nejasné vyjadrovanie.

Pokiaľ rozhovor prebieha v náznakoch, ponúka **veľa príležitostí na vytváranie si domnienok a nesprávnych interpretácií.**

Ak chceme predchádzať nedorozumeniam, **komunikujte priamo a čo najviac konkrétne.**

Ak máte nejakú prosbu alebo požiadavku jeden voči druhému, povedzte to priamo.
Napr.

„Chcem byť teraz sám/sama“ (namiesto „Nechaj ma tak!“),

„Prídem domov najneskôr o 19tej“ (namiesto „Prídem domov večer“),

„Prosím ťa, prebaľ malú, práve sa pokakala.“ (namiesto „Môžeš mi pomôcť s deťmi?“),

Nečakajte, že si ten druhý domyslí, čo ste sa mu snažili naznačiť.



*Nečakajte,
že si váš partner domyslí,
čo ste sa mu
snažili naznačiť.*

4. Slová vášho partnera/partnerky berte vážne

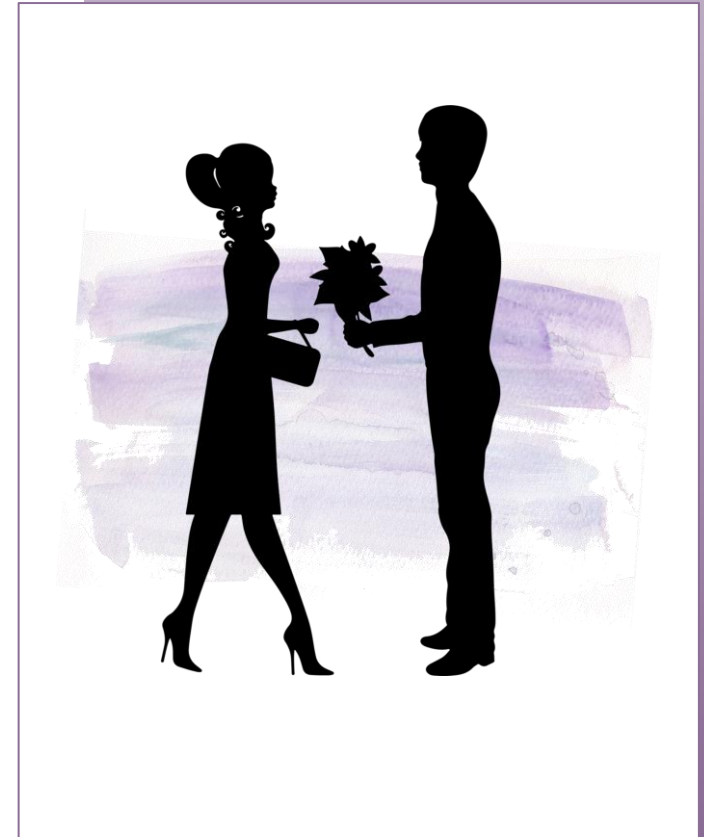
Pre každého z nás bývajú dôležité iné veci. 10 ľudí bude mať na rovnakú situáciu iný pohľad a pre každého z nás v rovnakej situácii bude dôležitý iný aspekt, iná vec.

Preto aj v partnerskom vzťahu **budú nastávať situácie, kedy jeden z partnerov bude poukazovať na niečo, čo je pre neho vo vzťahu dôležité a vám sa to bude zdať ako nepodstatné alebo nedôležité.**

Pokiaľ chcete mať po svojom boku šťastného spokojného partnera/partnerku, je dôležité **naučiť sa počúvať čo vám ten druhý hovorí a dávať tomu pozornosť.**

Berte vážne slová vášho partnera/partnerky. **Inak ste na najlepšej ceste ako vyvolať v tom druhom pocit nedôležitosti** a časom aj **zmenu pohľadu na vás ako na egocentrika.**

Ak vám ten druhý hovorí o tom, že mu niečo vo vašom vzťahu vadí alebo prekáža, je vo vašom záujme brať jeho slová vážne – sú to **prejavy, ktoré jeho lásku k vám narúšajú.** Ak im nebudete venovať náležitú pozornosť, **svojho partnera/partnerku od seba odstrkávate a je otázkou času, kedy ich môžete nadobro stratiť.**



Dlhodobý pocit nezájmu partnera o potreby alebo názory toho druhého, býva jedným z dôvodov k úvahám o vzťahu v zmysle zostať alebo odísť.

5. Vykročte zo zóny pohodlia

Po tom ako ste sa už naučili využívať predchádzajúce odporúčania, čaká na vás ešte jeden dôležitý krok - vykročenie z komfortnej zóny.

Ak už navzájom poznáte, čo všetko je pre vás a vášho partnera dôležité, prípadne, čo potrebujete vo vašom vzťahu zmeniť, prichádza **čas na akciu**.

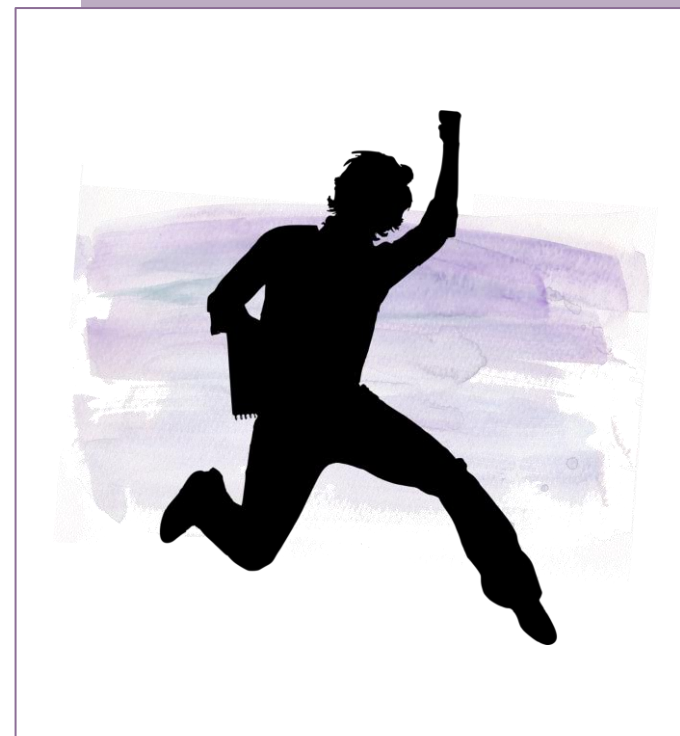
Pretavte slová do skutkov.

Každá zmena bolí. Niektorá menej, iná o trošku viac. Zvyčajne **tie, ktoré sa týkajú našich vzťahov patria k tým boľavejším** a často **vyžadujú viac zamerania tam, kde sa nám chce skôr oddychovať**.

Veľa ľudí vie urobiť veľké zmeny, pokiaľ ide o prácu. V domácom prostredí chce byť v klude a pohodlí – tam kde už netreba nič robiť. Preto je vykročenie zo zóny pohodlia vo vzťahoch o niečo náročnejšie.

Všímam si, že niekedy chcú ľudia urobiť veci polovičato a myslia si, že šikovnosťou ako si veci uľahčiť, zožnú skvelé výsledky. Pravdou je, že **iba klamú sami seba a z jednej komfortnej zóny idú do druhej** a čudujú sa, prečo sa výsledok nedostavuje.

Preto je tak veľmi dôležité pozbierať všetky svoje sily a poriadne vykročiť zo zóny pohodlia. **Spočiatku to síce bolí, no zmena stojí za to.**



6. Poznajte svoje hranice

Nie všetky požiadavky partnera/partnerky bývajú v súlade s potrebami vzťahu. Nedovoľte prekračovať svoje hranice a dávajte pozor, aby ste ich ani vy sami neprekročili.

- Aby ste mohli rešpektovať svoje hranice, **potrebujete poznať svoje potreby a očakávania.**

Nedá sa hnevať na druhých, že prekračujú vaše hranice ak konáte rovnako. Je dôležité naučiť sa rešpektovať ich. A to znamená, že vy sami ich budete voči sebe rovnako dodržiavať.

Niekedy to môže znamenať, že poviete NIE v situácii, kde vás váš partner/partnerka bude o niečo žiadať.

Pokiaľ vaše vnútro hovorí NIE a vy navonok prezentujete svoje ÁNO, je zbytočné sa na druhého hnevať. **Druhý nie je jasnovidec, aby vedel že vaše ÁNO znamená NIE.** Predídete tak vlastnému sklamaniu.

*Druhý nie je jasnovidec,
aby vedel,
že vaše ÁNO znamená NIE*

Ak neviete, či je vaše konanie v súlade s vašimi hranicami, môžete si položiť nasledujúce otázky:

- **Je to, čo sa práve chystám urobiť v súlade s mojimi hodnotami?**
 - Ak zistíte, že vaše je vaše konanie v súlade, je to v poriadku.
- **Čo je dôvodom toho, že konám tak ako konám?**
 - Ak je dôvodom strach, že človek zostane sám, bude mať tendenciu prekračovať svoje hranice... Najvhodnejší čas naučiť sa konať v súlade s tým ako to cítite – vnútorné NIE treba prezentovať aj navonok.
- **Nakoľko to ako sa práve chystám konať pomôže partnerskému vzťahu z dlhodobého hľadiska?**
 - Ak zistíte, že vaše konanie vzťahu nepomôže, konajte inak.

Nebojte sa vyhľadať pomoc

Často sa stáva, že sa partneri dostanú do slepej uličky a nevedia ako z toho von. Človek tak postupne nadobudne dojem, že žiadna možnosť ako zvrátiť situáciu k lepšiemu už neexistuje. Následne prichádzajú úvahy o ukončení vzťahu a to aj napriek tomu, že sa partneri milujú.

To, že žiadnu možnosť nevidíte, ešte neznamená, že neexistuje.

Inšpirovať sa môžete rôznymi knižkami na tému **vzťahov**. Mojimi obľúbenými autormi sú: *Willard F. Harley, Gary Chapman, Kevin Leman*. Všetci napísali niekoľko veľmi zaujímavých kníh o vzťahoch.

V dnešnej dobe už máte k dispozícii aj [eBooky](#) alebo [on-line kurzy zamerané na rozvoj vzťahu](#). Môžete ich použiť pre [štúdium v domácom prostredí](#).

Výhodou je, že **nemusíte nikam chodiť, nemusíte sa nikomu časovo prispôbovať** ani chodiť z práce skôr, aby ste stihli ordinačné hodiny. Stačí vám urobiť si chvíľku čas u vás v pohodlí domova.

Nechajte na seba pôsobiť získané informácie a to, čo s vami rezonuje, **skúste zaradiť do vášho života**. Knižky vnímajte ako švédsky stôl. Máte tam širokú **ponuku možností ako zlepšiť partnerský vzťah**, vy si z tej širokej ponuky môžete vybrať to, čo súhlasí s vašimi hodnotami. Každý sme iný a preto pre každého z nás bude vhodné niečo iné.

Stačí sa nechať **riadiť svojim vnútrom, ktoré vás povedie a povie vám, čo si zvoliť ako prvé**. Zvyčajne to, voči čomu cítime odpor nebude asi tou najsprávnejšou cestou.

Váš vzťah stagnuje
alebo potrebuje oživiť?

Chcete sa do seba
znovu zamilovať?

Chcete si lepšie
porozumieť?



Pozrite sa sem!



Určite vás bude zaujímať.

A pokiaľ cítite, že **je pre vás bezpečnejšie nechať sa** na tejto ceste **viest'** alebo máte záujem **vypočuť si nezávislý pohľad na vzťahy** od odborníka, môžete **vyhľadať manželského poradcu** a [objednať sa na konzultáciu](#).

Nezabúdajte na to, že odborník:

- vám **môže odporučiť** nejaké kroky ku zmene,
- **môže vám pomôcť odhaliť**, čo je pre vás dôležité,
- vám môže **pomôcť hľadať svoje odpovede**, zorientovať sa v zmatku, ktorý zažívate
- vám môže pomôcť **získať zručnosti pre podporu vášho partnerského vzťahu**.

Odborník vám nemôže:

- **povedať to, či máte zostať spolu alebo sa rozísť**.
- Taktiež **prácu ku zmene za vás neurobí**. Na to je nevyhnutná vaša osobná zaangažovanosť.

V ideálnom prípade (pokiaľ mu to umožníte) vás naučí:

- ako sa samostatne a dlhodobo postarať o svoj partnerský vzťah.
- Dá vám do rúk nástroj v podobe princípov,
- naučí vás ako si ich prispôbiť pre vaše potreby tak, aby to korešpondovalo s vašou osobnosťou, vašimi potrebami, vašim vzťahom a celým životom.

Potrebujete pomôcť?

Objednajte sa
na konzultáciu
osobnú alebo on-line



Ak chcete byť bok po boku šťastní, stojí to za to.

Gratulujem vám!

Dočítali ste sa už k posledným riadkom tohto eBooku. Sprostredkovala som vám niekoľko dôležitých postrehov z poradenskej praxe.

Dúfam, že vám informácie pomôžu nazerať na vaše vzťahy trochu inak.

Aspoň tak, **aby ste boli schopní zastaviť sa v onom okamihu** (niekoľko krát spomínanom), **kedy za vami príde váš partner/partnerka s požiadavkou, že chce niečo zmeniť vo vzťahu a boli schopní vypočuť ho/ju s otvoreným srdcom.**

Dúfam, že správa, ktorú som sa snažila vložiť do týchto riadkov, k vám bude prehovárať ako tichý hlasok niekde na pozadí a pomôže vám zvrátiť to, čo sa zvyčajne vo vzťahoch deje, keď nevieme dávať tomu druhému najavo jeho dôležitosť.

Dôležitosť v zmysle prejavovania lásky a napĺňania citových potrieb spôsobom, akým potrebuje.

*Nečakajte na lepšie časy a neočakávajte, že sa situácia vyrieši sama!
Vyhľadajte pomoc.*

A to i v prípade, že váš partner alebo partnerka nie je nastavený spolupracovať. Pomoc môžete vyhľadať aj sami.

Môže vás ešte
zaujímať aj toto...



3 rituály majú obrovskú moc!

Väčšinou, keď klienti prichádzajú s túžbou vyladiť svoj partnerský vzťah a súčasná situácia je pre nich veľmi náročná, napätá a konfliktná, je zmena, ktorú prinášajú **3 rituály pre mňa tou prvou voľbou ako sa dopracovať k pozitívnemu výsledku.**

[Viac info >>](#)

Pokiaľ vo vás eBook vyvolal **silnejšie emócie**, skúste sa na chvíľku zastaviť a vnímať, čo sa deje.

Môžete si u toho položiť nasledujúce otázky:

- Aké emócie to sú a skúste si ich pomenovať.
- Čo konkrétne vo vás vyvolalo tieto emócie? Boli to niektoré slová alebo príbeh?
- Aká je tá informácia, ktorú možno nechcete prijať/vidieť/počuť?
- Z čoho máte strach/obavy?
- Ako si myslíte, že bude vaša situácia pokračovať, pokiaľ nebudete konať alebo zmena nenastane?

Ak **máte pocit, že ste uviazli v nejakom stereotype**, skúste si vybrať niektoré bežné každodenné situácie, v ktorých skúsíte konať alebo reagovať inak.

- Čokoľvek iné môže prispieť k prerušeniu vzorca stereotypu.
- Ak chcete vykročiť zo zóny pohodlia, začať môžete tým, že budete robiť drobné zmeny pri činnostiach, ktoré vykonávate automaticky.

Napríklad:

- do práce choďte inou cestou,
- choďte na obed v inom čase,
- urobte niečo bez plánu (ak zvyčajne robíte veci bez plánu, tak si ich naopak naplánujte 😊),
- češzte si vlasy inou rukou...

Sú to maličkosti, ktoré vám pomôžu časom vykračovať z komfortnej zóny aj v tých zásadnejších veciach. Držím vám palce pri vašom vykračovaní ❤️ ❤️ ❤️.

*Môže vás ešte
zaujímať aj toto...*



*Vnútorný
kompas*

Zbavte sa nevedomosti
a nastavte si svoj život podľa svojho
skutočného kompasu.

Získajte overené tipy a triky,
ako žiť svoj život a vzťah podľa svojich
predstáv.

[Viac info >>](#)

Na záver sa s vami rozlúčim s niekoľkými **nepísanými pravidlami partnerského vzťahu**, ktoré stoja na pozadí všetkých riadkov tohto eBooku:

Vnímanie partnera ako priateľa.

Každý z nás má svoju pravdu.

Aj keď vnímam niektoré veci ako nepodstatné, ak sú dôležité pre toho druhého, sú rovnako dôležité aj pre náš partnerský vzťah.

Komunikujem priamo a konkrétne.

Ak niečomu nerozumiem, opýtam sa.

Ak si myslím, že viem, čo mi chce partner/partnerka povedať, overím si, či som jeho slová pochopil správne.

A teraz jedno z najdôležitejších:

Ochota konať v prospech partnerského vzťahu.

Pokiaľ s vami moje odporúčania rezonovali, prajem Vám veľa úspechov v ich praktikovaní :-).

*Môže vás ešte
zaujímať aj toto...*



Nový on-line kurz - ojedinelý svojho druhu pre tých, ktorí hľadajú viac spokojnosti v partnerskom vzťahu.

Chcete vedieť viac? Kurz čoskoro vypustíme do sveta. Buďte informovaní ako prví.

[Pozrite sa dnu.](#)

Pamätajte na to,

že **stav v akom sa váš vzťah nachádza nenastal cez noc, ani po mesiaci.**

Väčšinou je výsledkom dlhodobého pôsobenia (niekoľko mesiacov až rokov). Preto je nereálne čakať, že sa to zmení rýchlo a bude to natrvalo.

Pripomínam vám,

aby ste sa sústredili na to, čo potrebujete zmeniť. Na to, **aby zmena vo vzťahu mohla byť viditeľná, potrebujete začať od seba.**

Prevezmite zodpovednosť za svoju aktivitu a **rozhodnite sa, že budete pracovať na zmene a vytrváte, aj keď výsledok hneď ešte nevidíte.**

Výsledok nepríde cez noc. Nepríde ani po pár pokusoch. Príde, až keď si vybudujete nové návyky a váš partner uvidí, že to nie je iba chvíľková záležitosť.

Dobrá správa je,

že tam, kde sa pre zmenu rozhodnú obaja partneri, výsledky môžu prísť rýchlo, už po pár týždňoch.



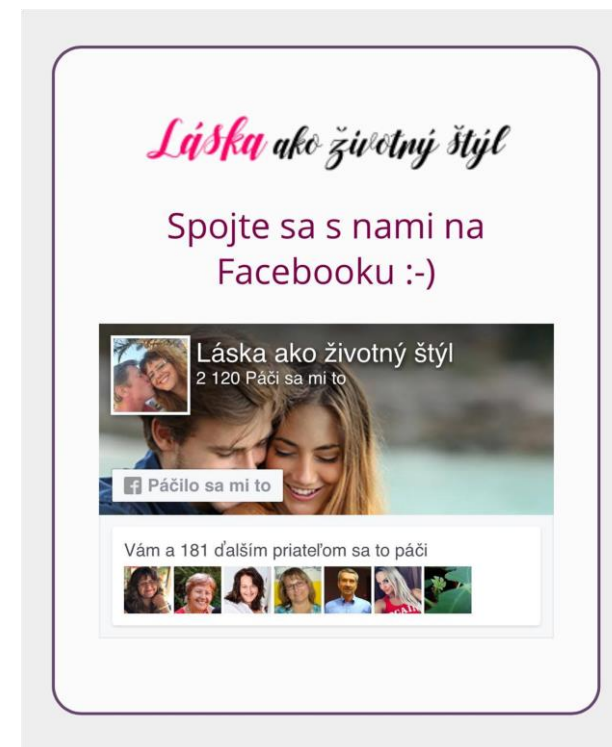
Pokiaľ si nájdete pár minút čas, budem veľmi rada, keď mi napíšete, čo vám tento eBook priniesol, aké máte svoje skúsenosti a prípadne, čo vás ešte zaujíma. Písať môžete na email: info@psychologicka.eu

Viac informácií nájdete aj na mojich stránkach: MANZELSKAPORADNA.COM

♥ ♥ ♥ Vaša Zdenka ♥ ♥ ♥

Nájdete ma na FACEBOOKU.

Hľadajte stránku: [Láska ako životný štýl](#).



Poteší ma, keď kliknete na „Páči sa mi to“ .