



DENISA
ŘÍHA PALEČKOVÁ

7 NEJČASTĚJŠÍCH CHYB VE VZTAHU



1. C H Y B A

NEPEČUJEME O VZTAH

Nevěnujeme vztahu dostatečnou pozornost, očekáváme, že vše poběží samo.

D O P O R U Č E N Í

Během společných chvil buď v "přítomném okamžiku". Věnuj se naplno svému partnerovi/partnerce a jeho/jejímu tělu, dávej plnou pozornost vlastnímu prožívání a pocitům.



2 . C H Y B A

CHCEME ŠTĚSTÍ PO TOM DRUHÉM

Máme tendenci dávat
zodpovědnost partnerovi za
to, co prožíváme.

D O P O R U Č E N Í

Obrat' pohled sám/sama k sobě,
a k tomu, co Ti v životě přináší radost.
To, co prožíváš, je Tvá vlastní zodpovědnost.
Zdrojem naplnění jsme my sami.



3 . C H Y B A

DÁVÁME STRANOU SAMI SEBE

Vztahu obětujeme své zájmy i čas pro sebe, často vklouzneme do role a vzorců, které jsme vypožorovali během života.

DOPORUČENÍ

Dávej ve svém životě prostor tomu, co Ti dělá radost a co Tě naplňuje. Pak budeš zdrojem inspirace partnerovi i dětem.



4 . C H Y B A

POTLAČUJEME SVÉ EMOCE

Neumíme vyjádřit své
potřeby.

D O P O R U Č E N Í

PRO ŽENY: Nauč se sama sebe přijímat, měj v lásce i vlastní stíny. Uvolni se v tom, co prožíváš, a nech promlouvat své tělo (dovol si ukázat zranitelnost i slzy). K tomuto tématu doporučuji transformační online program pro ženy » LÁSKA JE TVŮJ ZDROJ «.

PRO MUŽE: Nauč se zvládat temné stránky své ženy. Snaž se nehádat a neargumentovat, vnímej její nespokojenost jako investici do vztahu.



5 . C H Y B A

DÁVÁME STRANOU SVOU SEXUALITU

Čekáme, že intimita vznikne sama od sebe, místo abychom ji vědomě tvořili.

D O P O R U Č E N Í

Rozvíjej Vaši sexualitu. Vytvářej chvíle intimity, kdy se dotýkáte, objímáte, jste jeden s druhým naplno. Dej prostor tělu, aby vnímalo, cítilo.

Změň svůj pohled na intimitu - cílem sexu není jen vzrušení, milování je vytváření lásky skrze tělo. K tomuto tématu doporučuji online program pro páry i nezadané
» TAJEMSTVÍ ŠŤASTNÉHO VZTAHU «.



6 . C H Y B A

SOUDÍME DRUHÉHO PODLE SEBE

Dáváme tomu druhému to,
co bychom si přáli sami, přestože
on/ona má jiné potřeby.

D O P O R U Č E N Í

Zjisti, co vnímá partner/partnerka
jako projev lásky. Nauč se mluvit
jazykem toho druhého.



7. CHYBA

VE VZTAHU SE PASIVNĚ "VEZEME"

Netvoříme vědomě vztah,
který bychom chtěli žít.

DOPORUČENÍ

Bud' proaktivním tvůrcem svého života.
Přemýšlej na tím, jaký vztah si přeješ, co je
pro Tebe důležité, na čem Ti záleží, co chceš
prožívat a vytvářet, jaké jsou Vaše společné
hodnoty.

