



5 nejčastějších příčin odcizení ve vztazích

Proč se ve vztazích postupně
vytrácí blízkost, porozumění a vášně
– a co s tím můžete začít dělat.



DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ
DENISAPALECKOVA.CZ

Úvod

Mnoho párů zažívá období, kdy se ve vztahu začne objevovat větší vzdálenost.

Nejde přitom nutně o nedostatek lásky.

Často jde spíše o to, že vztah postupně přestane dostávat péči a pozornost, kterou potřebuje.

Na následujících stránkách najdeš **5 nejčastějších příčin, které k odcizení ve vztazích vedou.**

Tento materiál je doplňkem k videu „**5 nejčastějších příčin odcizení a neporozumění ve vztazích**“, ve kterém téma vysvětlují podrobněji.

Najdeš zde stručné shrnutí hlavních myšlenek z videa a také několik podnětů k zamyšlení, které Ti mohou pomoci podívat se na váš vztah novým pohledem.

Video si můžeš pustit pomocí přiloženého QR kódu níže.



5 nejčastějších příčin odcizení ve vztazích

1) Ztráta pozornosti

Na začátku vztahu věnujeme partnerovi přirozeně hodně pozornosti. Postupně ji ale začne pohlcovat práce, starosti, děti a každodenní povinnosti.

Výsledek:

Partneři spolu jsou, ale přestávají se skutečně vnímat.

2) Přetížení každodenním životem

Rodina, práce, domácnost, finance.

Když se život zaplní povinnostmi, vztah často zůstává až na posledním místě. Přitom právě vztah je zdrojem energie pro všechno ostatní.

3) Nedostatek otevřené komunikace

Mnoho párů se vyhýbá nepříjemným tématům.

Ne proto, že by nechtěli komunikovat, ale protože:

- > nechtějí druhého zranit
- > bojí se konfliktu
- > nevědí, jak o tom mluvit.

Potlačené pocity ale nezmizí – jen se postupně hromadí.

4) Slábnoucí intimita

Když se ve vztahu hromadí nevyřčené emoce, často se to projeví právě v oblasti intimity. Intimita totiž není jen fyzická.

Je silně propojená s tím, jak se ve vztahu cítíme emocionálně.

5) Ztráta kontaktu se sebou

Velmi častá dynamika, zejména u žen.

Postupně začnou dávat:

- > partnera
 - > děti
 - > rodinu
 - > povinnosti
- před sebe samotné.

Ale člověk, který je vyčerpaný a odpojený sám od sebe, nemá z čeho dávat energii vztahu.

Závěr

Dobrá zpráva je, že většinu těchto dynamik lze změnit.
Prvním krokem je začít si jich všimnout.

A druhým krokem je začít vědomě vytvářet prostor pro:

- > sebe
 - > vztah
 - > komunikaci
- a společný čas.

Pokud Tě téma vztahů, blízkosti a porozumění oslovuje, možná cítíš, že chceš jít ještě o krok dál.

Někdy stačí malá změna v přístupu a vztah se začne postupně proměňovat. Jindy je velmi užitečné mít bezpečný prostor, inspiraci a vedení, které pomůže věci uvidět novým způsobem.

Níže najdeš dvě možnosti, které mohou být podporou na cestě.

Retreat pro páry

Je to prostor, kde můžete:

- > znovu se potkat jeden s druhým
- > obnovit komunikaci a porozumění
- > vrátit do vztahu blízkost a vášeň



Mnoho párů po Retreatu říká, že mezi nimi vznikla větší blízkost než na začátku vztahu.

Více informací a aktuální termíny kurzu, který také pořádáme jako přímý přenos lektorů z kurzu, najdeš na přiloženém QR kódu.

Pokud jsi žena a chceš začít u sebe

Velká část vztahových změn začíná u našeho vlastního vnitřního nastavení.

Proto vznikla také **Trilogie Láska je Tvůj zdroj** 
(balíček tří 4 týdenních online kurzů pro ženy)

Cesta za sebeláskou, naplněnými vztahy a intimním potěšením
Více o této cestě pro ženy najdeš na přiloženém QR kódu.

