



DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ



3 KROKY,

které mohou změnit

Tvůj vztah už teď



PRAKTICKÝ PRŮVODCE
PRO VĚDOMĚJŠÍ VZTAHY

Malé kroky.
Velká změna.



VĚDOMÉ VZTAHY ZAČÍNÁJÍ U TEBE.

Vítej



Možná sis někdy řekl nebo řekla...

- ♡ Kdyby mě partner víc poslouchal...
- ♡ Kdybychom si byli zase blíž...
- ♡ Kdyby mezi námi bylo více lásky...

Je přirozené přát si, aby se náš partner změnil.

Jenže právě tady často ztrácíme svou sílu.

Soustředíme se na to, co nemůžeme ovlivnit,

a přehlízíme to jediné, co změnit můžeme – svůj vlastní přístup.

V tomto workbooku Tě provedu třemi jednoduchými kroky. Nejde o teorii. Jde o drobné každodenní změny, které Ti mohou přinést více blízkosti, porozumění a lásky.



Nepotřebuješ měnit
partnera. Někdy stačí změnit
úhlel pohledu.



Připrav si tužku, najdi si klidné místo a dopřej si následujících třicet minut jen pro sebe.



CO V PRŮVODCI najdeš

KROK
I



3 jednoduché principy



praktická cvičení



prostor na psaní



sedmidenní výzvu



inspiraci do
každodenního života

Připrav si tužku.
Začínáme.



KROK 1



PŘESTAŇ OČEKÁVAT

Na začátku vztahu téměř nic neočekáváme.

Každý úsměv, objetí nebo zpráva nám
připadá jako krásný dar.

Postupně si však na všechno zvykneme.

To, co bylo dříve výjimečné,
začne být samozřejmostí.

A právě tady často vzniká zklamání.

Ne proto, že by partner přestal být dobrým
člověkem, ale proto, že jsme si zvykli
a jeho lásku přestali vidět.

*To, co přestane být
samozřejmostí, se znovu
stává darem.*





ZASTAV SE



1

Co dnes od svého partnera
automaticky očekávám?

2

Co považuji za samozřejmost?

3

Co dnes dokážu znovu
ocenit jako dar?



DNEŠNÍ MALÝ KROK

Dnes si během dne všimni
alespoň tři věci, které
Tvůj protějšek udělal a které jsi
dosud bral/a
jako samozřejmost.
Nehodnot.
Nečekej.
Jen si jich všimni.



Moje poznámky:



KROK 2



DÍVEJ SE NA TO NEJLEPŠÍ



Každý člověk má své silné a slabé stránky.
Na co se však soustředíme nejčastěji,
to začíná růst.

Pokud se začneš vědomě dívat na krásné
vlastnosti druhého člověka, začneš je
vidět častěji. A zároveň tím dáváš prostor,
aby se ještě více rozvíjely.

To není naivita,
Je to vědomá volba.

*Kam směřuješ svou pozornost,
tam roste energie.*



ZAPIŠ SI 3 KRÁSNÉ VĚCI,
KTERÉ NA PARTNEROVI
OCEŇUJEŠ:



1.

2.

3.

KROK
2

DESET VLASTNOSTÍ,
KTERÉ NA
PARTNEROVI OBDIVUJI

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Možná budeš
překvapený/á, jak velkou sílu mají
jednoduchá slova.

KROK
3

JAK SE CÍTÍŠ?

Jak se cítíš, když na partnera myslíš
právě skrze tyto vlastnosti?

Možná právě teď začínáš
vidět to krásné, co už tam bylo. Jen
to čekalo na Tvůj pohled.



KROK

3



SÍLA VDĚČNOSTI



Vděčnost není jen milé slovo. Je to způsob, jak druhému člověku ukázat:

Vidím Tě.
Vážím si Tě.
Děkuji.



Moje poznámky:

3



I malé věci mají velkou sílu.





KROK

3

ŘEKNI TO NAHLAS

Vyber jednu jedinou věc z toho,
co jsi napsal/a.



A ještě dnes ji
svému protějšku řekni.



Podívej se mu/jí do očí.



Procit' to.

Možná budeš
překvapený/á, jak velkou sílu
mají jednoduchá slova.

Moje poznámky:

KROK

3



SEDMIDENNÍ VÝZVA



Malé kroky každý den vedou k velkým změnám.

Zkus tento týden udělat něco jen pro sebe.

DEN 1

Dnes nic nevyčítej.

DEN 2

Řekni partnerovi jednu upřímnou pochvalu.

DEN 3

Všimni si tři věcí, které pro Tebe partner (partnerka) během dne udělal/a.

DEN 4

Budte spolu alespoň dvacet minut bez mobilních telefonů.

DEN 5

Obejmi partnera o něco déle než obvykle.

DEN 6

Řekni mu, čeho si na něm nebo na ní opravdu vážíš.

DEN 7

Poděkuj za společnou cestu, kterou spolu procházíte.



Malé kroky, Velký dopad.

Začni dnes.





KROK

3



CO SE ZMĚNILO?



Změny nejsou vždy vidět hned.
Ale každá malá změna Tě posouvá dál.



Co mě během těchto dnů nevíce překvapilo?



Co pro mě bylo nejtěžší?



Co si chci z této výzvy zachovat i do dalších dnů?

*Každý krok má smysl.
Děkuji si za to, že na sobě pracuji.*



KROK 3

NEČEKEJ, AŽ SE ZMĚNÍ TVŮJ PROTĚJŠEK.

Začni tím, co máš ve svých
rukou. Ty jsi ten/ta, kdo může udělat
první krok.



Když se změníš Ty,
změní se i energie
mezi vámi.



JSI PŘIPRAVENÝ/Á?

Pak pokračuj dál.
Tvoje vztahy se mohou změnit.

A Ty s nimi!



Malé kroky vedou k velkým
změnám.



Každý den máš možnost
vybrat si jinak.



Tvůj nový vztah začíná
u Tebe.

*Děkuji, že na sobě pracuješ.
Jsi inspirací pro sebe i pro ostatní. Držím Ti palce!*



KROK

3

RÁDA TĚ PODPOŘÍM NA TVÉ CESTĚ

Pamatuj, že na to nejsi sám/sama.

Jsem tu pro Tebe – s pochopením, zkušenostmi a
otevřeným srdcem.



KNIHA
TAJEMSTVÍ
ŠŤASTNÝCH
VZTAHŮ



RETREAT
PRO PÁRY
- víkend pro
uzdravení i rozkvet
vztahu



DENISA AI
Tvá 24/7 osobní
průvodkyně světem
vztahů, intimity a
naplněného života

Tento workbook je jen začátek. Další tipy, návody
a inspiraci pravidelně sdílím na svých sociálních sítích,
YouTube a webu. Těším se na Tebe!

Denisa

