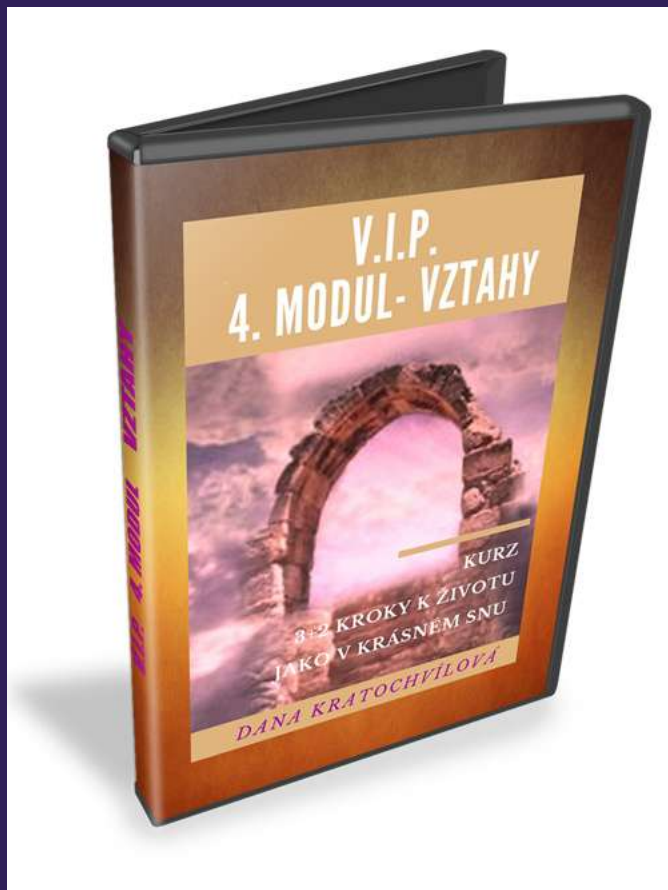




Kurz „3+2 kroky k životu jako v krásném snu“

Dana Kratochvílová

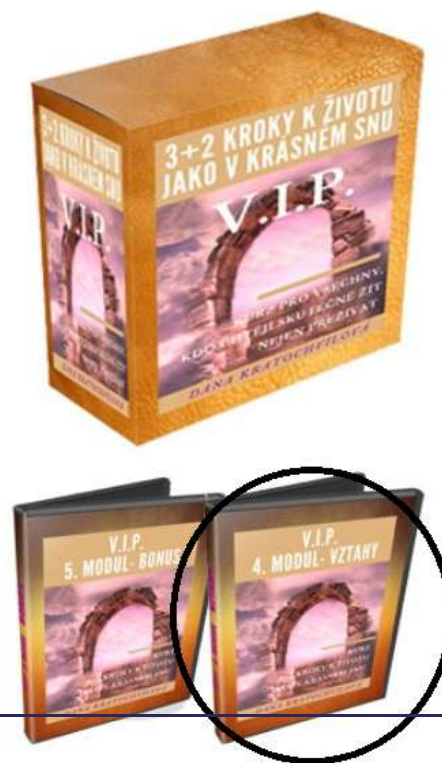
MODUL 4 - VZTAHY

Pracovní listy pro vaše poznámky a zjištění

www.danakratochvilova.cz © 2019

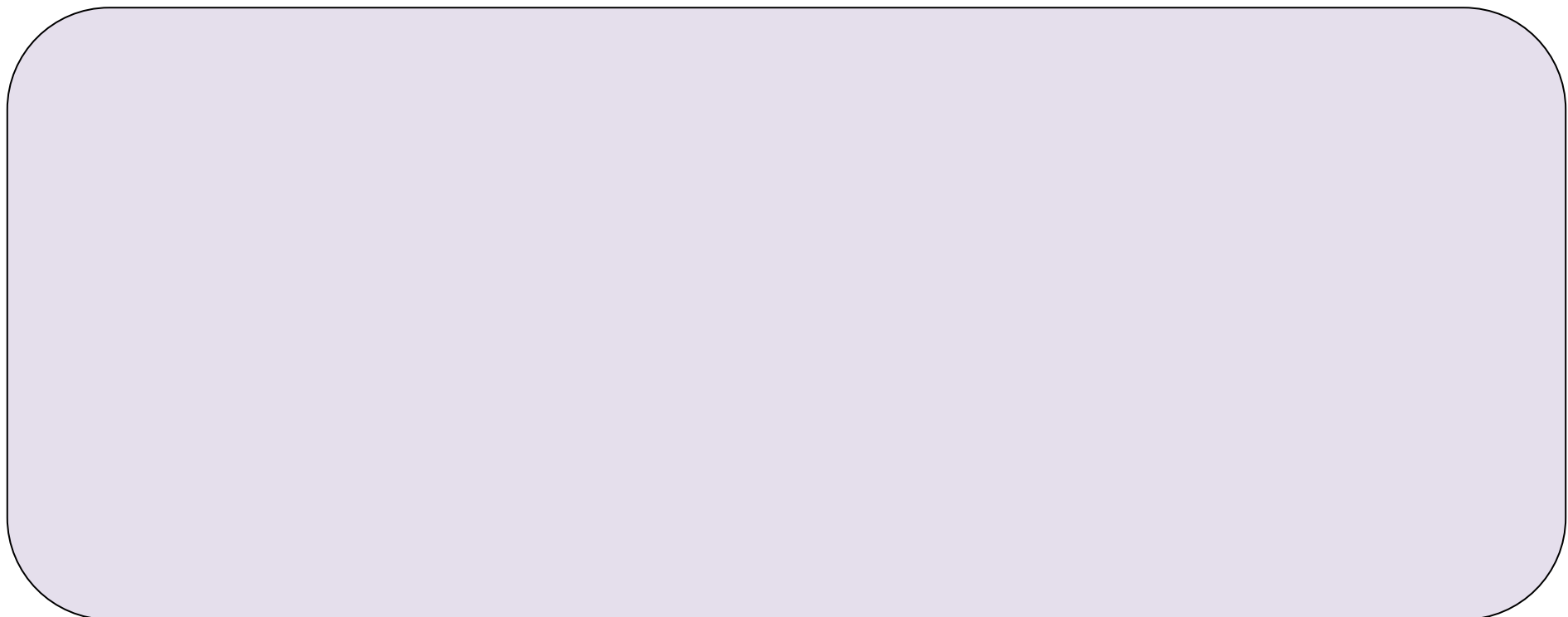
"3+2 kroky k životu jako v krásném snu"

MODUL 4 - VZTAHY



Analýza stávající situace

Po pravdě si odpovězte na otázku: „Jak to mám se vztahy?“ Umíte pojmenovat vše, co je na vašem vztahu krásného a úžasného (pokud nyní vztah nemáte, zavzpomínejte na svůj poslední)? Je váš vztah harmonický? V jakém období se vám bylo nejlépe? Jaké pocity z něj máte nyní? Najděte sebemenší detaily a napište si je.



Co se vám naopak na něm nelíbí? V čem vnímáte své nedostatky, v čem partnerovi. O čem sníte, až bude jednou jinak? Vše si napište.



Ted' se vrátíme hlouběji do minulosti

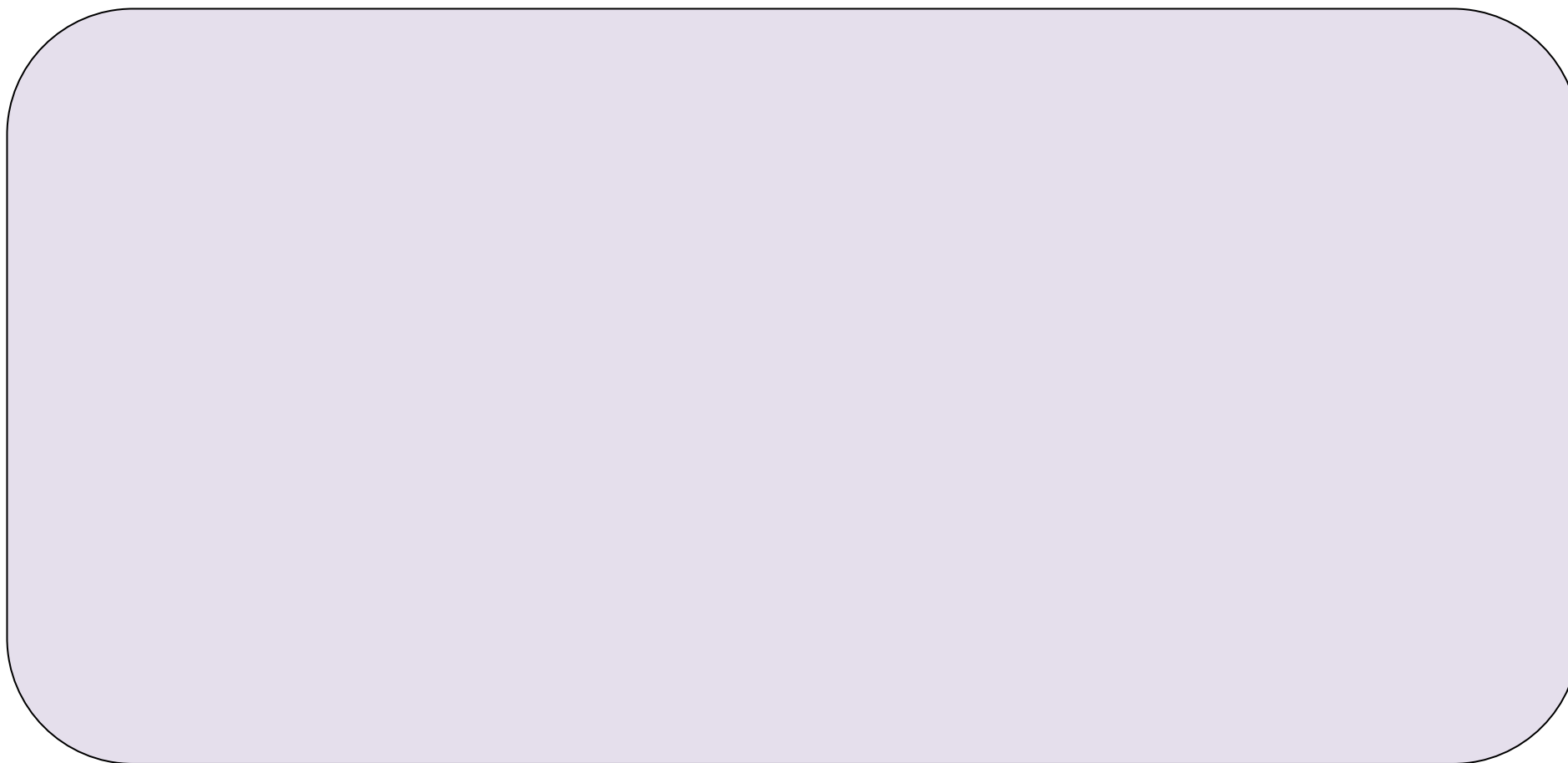
Co jste slýchávali v dětství a v pubertě o vztazích a manželství?

Slyšeli jste někdy slova jako: „**Musíš být hodná holčička/chlapeček, aby tě měl někdo rád!**“ Co vám kvůli tomu utkvělo v podvědomí? Jaký vztah jste si vybudovali k sobě i partnerovi skrze podobná slova? Zapochybovali jste někdy o sobě, i když jste věděli, že jste nic špatného neudělali? Jaké pocity to ve vás vyvolalo?

„**Já jsem to s dědou taky vydržela, tak proč to nezvládneš ty?**“ Nevěřte tomu. Nikdo nemůže být stejný jako ten druhý. Každý jsme originální a jedinečný člověk, a je to v pořádku. To, že jeden člověk trpí ve vztahu, to neznamena, že to tak musíte dělat i vy!

„**Až budou děti dospělé a naprosto samostatné, tak si dělej, co chceš!**“ Jenže jakou energii budete takto předávat? Co se od vás vaše děti naučí? Myslím, že opravdu nechcete, abyste vaše děti naučili to, že je nutné se obětovat a trpět ve vztahu, který nikam nesměruje nebo je minimálně jedna strana nešťastná. Mám pravdu, že?!

Co jste slýchávali vy? Napište si tyto „památné“ věty a rady do života. K nim si dopište také, jak vás ovlivnili. A proč jim nevěřit.

A large, empty, light purple rounded rectangle with a thin black border, intended for writing the user's reflections and advice.

O čem jste v dětství snili, jaký jste chtěli mít vztah/ manželství?

Možná vám vaše sny někdo rozmluvil nebo vysvětlil, že to tak nefunguje. Např. „Když budeš myslet na sebe a neohlížet se na okolí, tak si všichni řeknou, že jsi egoista, a nikdo s tebou nebude nic chtít mít!“, „Každý chce mít šťastný vztah, ale málokomu se to povede! Mě nenapadá nikdo, kdo by opravdu hezký vztah měl.“ „Nežijeme v pohádce, šťastné konce nejsou.“

A teď ruku na srdce, šli jste si opravdu za svými sny nebo jste se po prvních neúspěších přesvědčili, že vaše okolí má pravdu? O čem jste snili, jaký jste chtěli mít vztah?

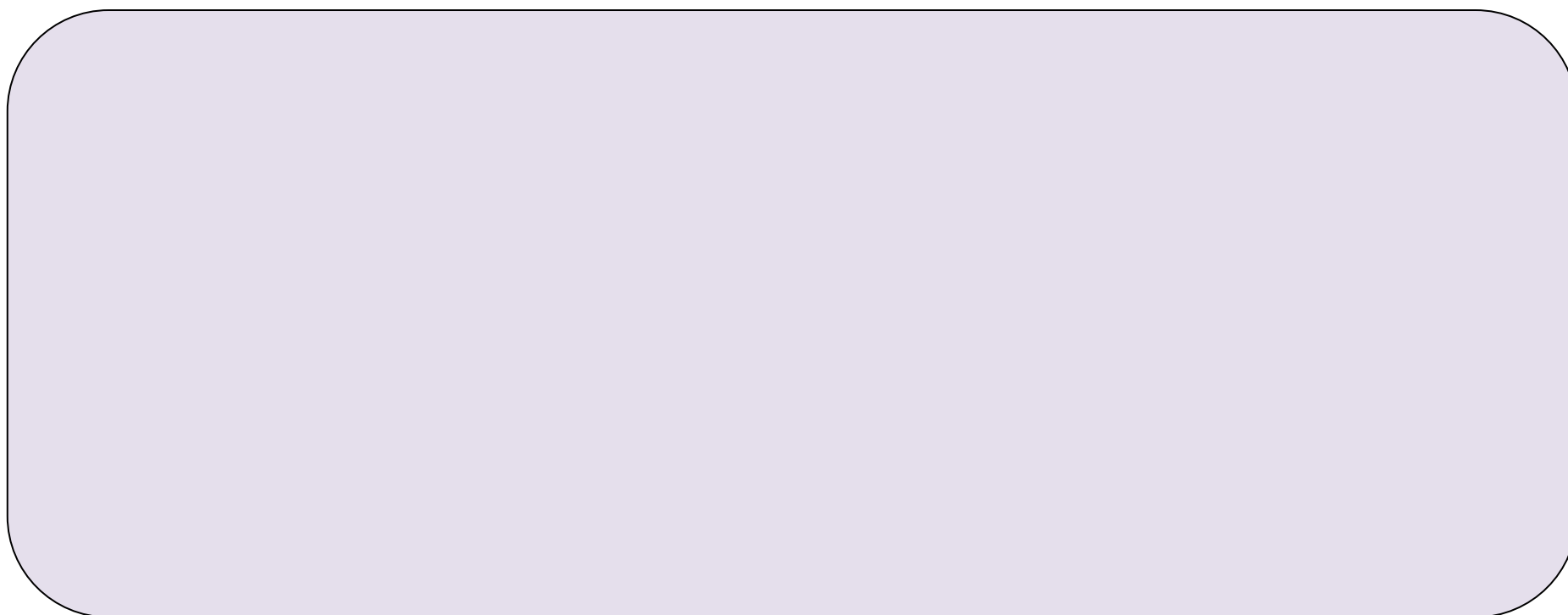
Tak schválně, jak jste si představovali jako malý své manželství/ partnerství?

„Já jsem vždy toužila po úžasném, harmonickém a dlouhodobém vztahu. Chtěla jsem se zamilovat a s tímto člověkem žít až do konce života. K tomu samozřejmě patřil velký dům se zahradou a několik dětí. Všude byl slyšet smích a radost, štěstí a láska byla nejen cítit, ale snad i vidět. Jako náctiletá jsem žila opravdu tady a teď a skutečně se zamilovala. S milovanou osobou jsem se však dala znovu dohromady až po mnoha a mnoha letech. Mezitím byla období „pětileték“. Ano, každý vztah mi

vydržel zhruba pět let. Co vy, plníte si své sny?!? Nenechte se odradit od svých snů. Stojí za to, si je začít plnit, nikdy není pozdě! Vím, o čem mluvím!"

Jak jste to měli (máte) vy? Mám v kurzu princezny, pro které si přijel princ na bílém koni, nebo muže s velkým „M“, kteří k sobě přitáhli úžasnou, chápavou a milující partnerku na celý život?

Napište své dětské sny o budoucím vztahu. Vypište i důvody, proč jste se nikdy nepřiblížili svým snům, nebo co vám ještě k jejich naplnění chybí. Možná si vybavíte i něco, nač jste dávno zapomněli. Jak krásné, naplňující a jedním slovem skvělé mělo (má) být vaše partnerství?



Jdeme napláňovat váš skvělý vztah v budoucnosti

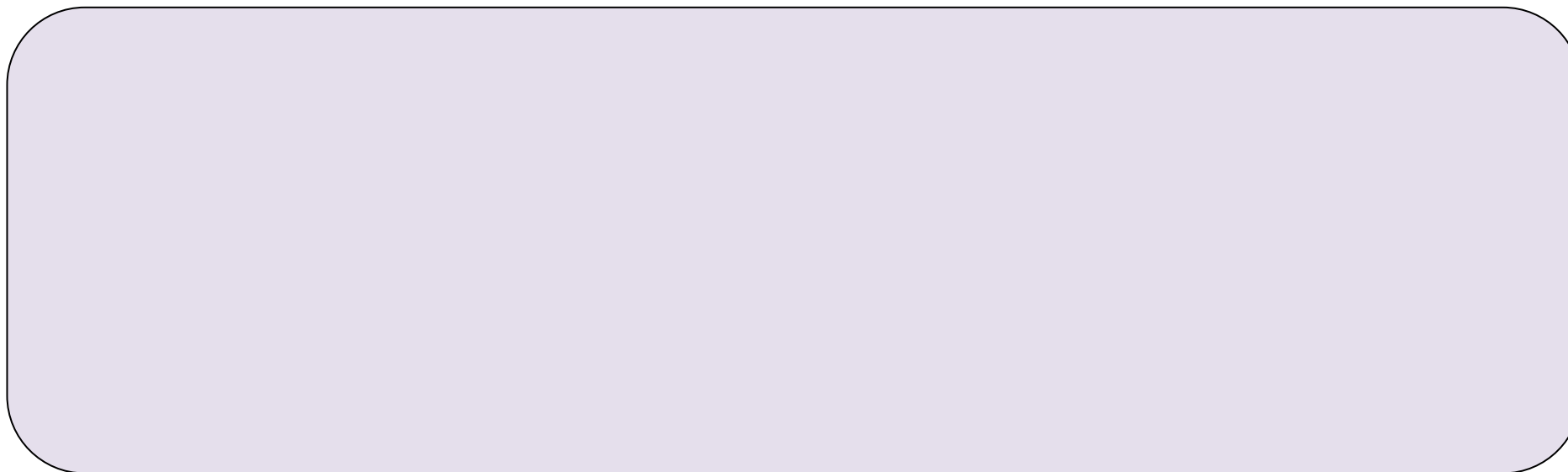
Jdeme se ponořit do světa snění a fantazie

Zamyslete se nad tím, jak se chcete ve vztahu cítit. Začnete od začátku. Jakou dvojici chcete vidět? Určitě je to usměvavý, podporující se a milující pár. Zamyslete se buď nad současným vztahem, nebo také, jaké by to bylo, kdybyste se takto vnímali. Jaký máte společně naplánovaný start dne pro větší pohodu? Co všechno uděláte proto, aby to tak skutečně bylo? Popusťte uzdu své fantazie, pište v přítomném čase, jakoby se vám vše dělo již nyní.

Nalad'te se na své pocity a popište si vše barvitě, včetně emocí. Zapojte všechny své smysly. Co vidíte, když se rozhlédnete kolem sebe, jaké zvuky slyšíte, jaký je partner na dotek, jak voní, co snídáte, jakou náladu máte, o čem hovoříte?

Jaký je start vašeho skvělého dne, v úžasném partnerství?

Jak probíhá váš celý den, den nádherného páru?



Jak se cítíte večer, jak hodnotíte další společný den?

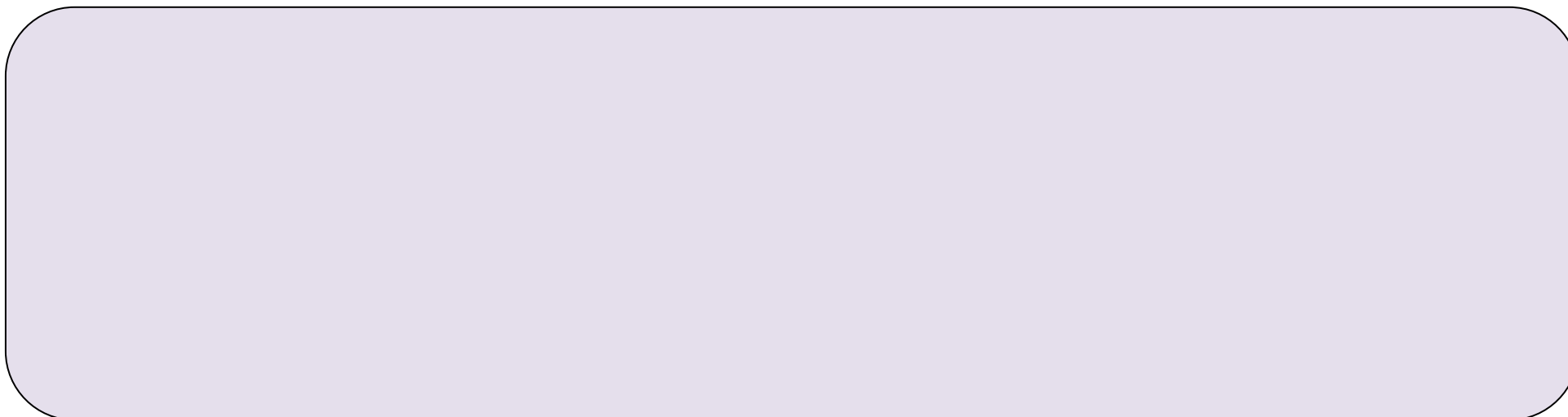


Jak to udělat, aby se sen stal skutečností?

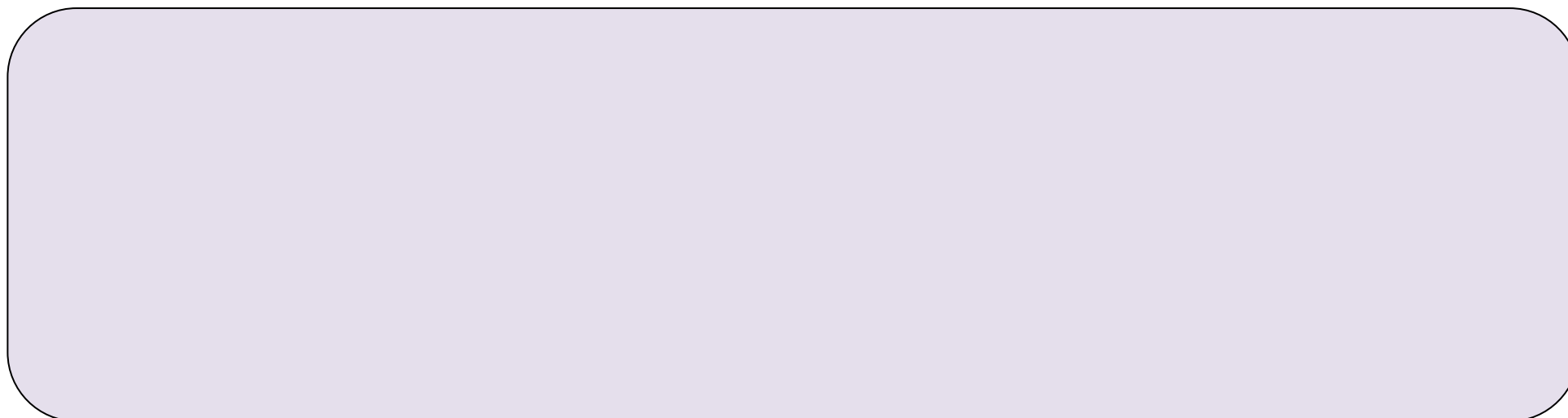
Poznamenejte si nápady (kroky), které by vás přiblížily vašemu snovému partnerství. Sepište si, co můžete udělat nyní a co bude vyžadovat delší čas. Buďte realisté, ale zároveň se nenechte odradit od svého přání. K jednotlivým krokům si dejte i termíny, kdy vše vykonáte a zařídíte. Plány si rozdělte na krátkodobé, střednědobé i vize do daleké budoucnosti.

Co udělám v prvních dnech (jednotlivé kroky a termín)?

Jaká je má strategie na další období?



Jak budu dlouhodobě směřovat ke svému cíli?



Možná vás ještě něco napadlo, co jsem zde neuvedla

Poznamenejte si další své „AHA“ momenty

