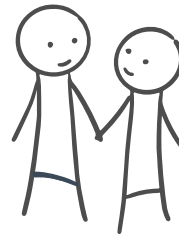


posviť si
na spokojenost ve vztahu



*Posviť si na cestu vpřed tím,
že si ji promyslíš.
Všechny odpovědi máš v sobě.
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si dobré pití a klid.
Nespěchej. Najdi si na sebe
alespoň 2 hodiny času.
Neboj se přestat a dát si pauzu.
Rozlož si přemýšlení klidně
do více dní.*

*Přeskakuj, škrtej, vyhazuj.
Žádná odpověď není špatná.*

Hledáš nějakou konkrétní odpověď?
Nebo přicházíš s obecnější zakázkou?
Máš-li jakákoliv očekávání, odlož si je sem,
ať se ti při hledání neztratí z dohledu.





Jak bys popsal svůj vztah třemi slovy?

Co pro tebe tvoje partnerka, nebo partner, udělala v poslední době nejhezčího?

Co nejhezčího jsi pro svou partnerku, nebo partnera, udělal v poslední době ty?

Co s partnerkou, nebo partnerem, děláš úplně nejradši?

Co na tobě tvoje partnerka, nebo partner, oceňuje či miluje nejvíce?

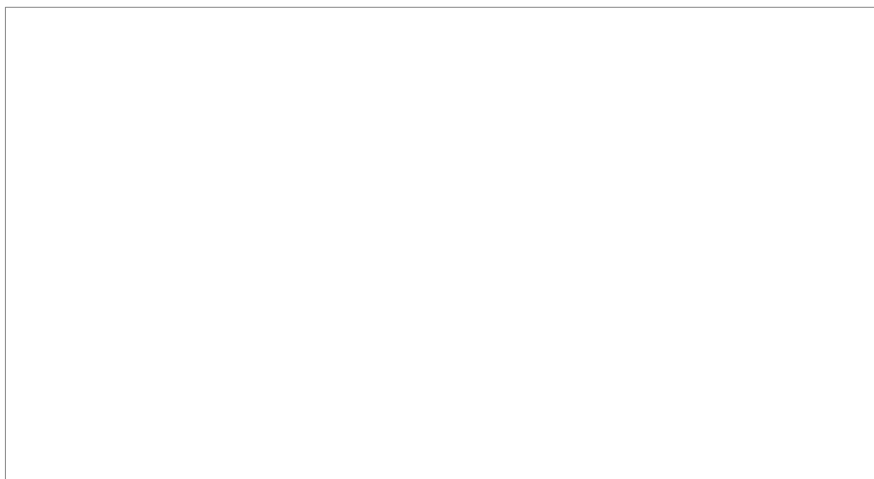
Proč je skvělé být s tebou ve vztahu?

Za co si své partnerky, nebo partnera, nejvíc vážíš?

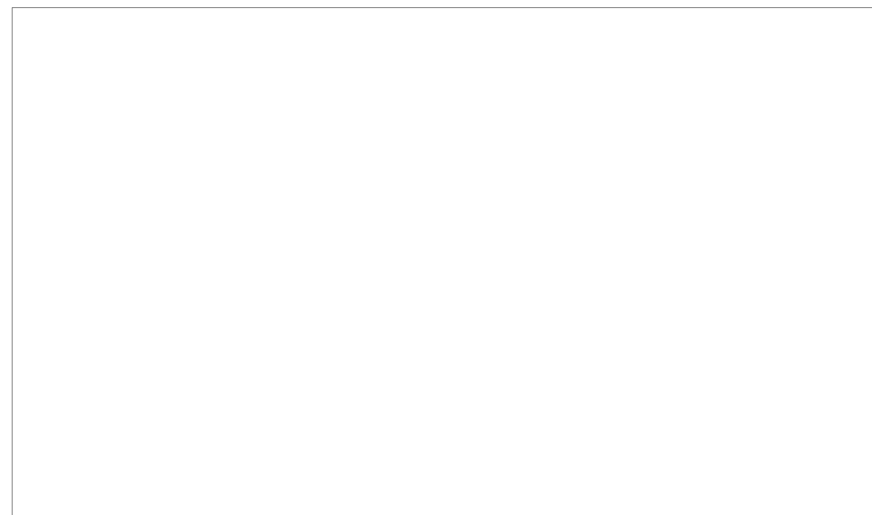
V čem se na svou partnerku, nebo partnera, můžeš naprosto spolehnout?

Jak by tvou partnerku, nebo partnera, popsal tvůj nejlepší kamarád nebo kamarádka?

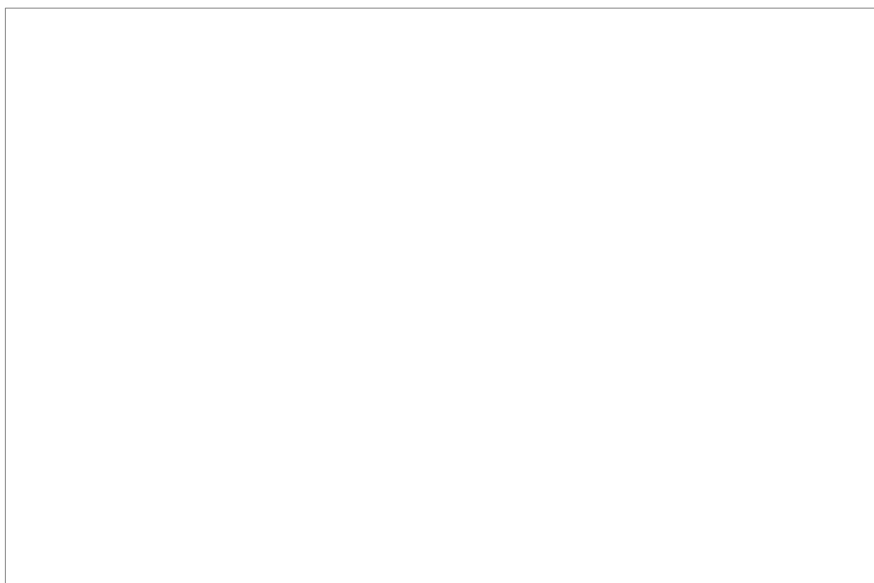
Co si o tvé partnerce, či partnerovi, myslí tvá máma?
V čem má pravdu?



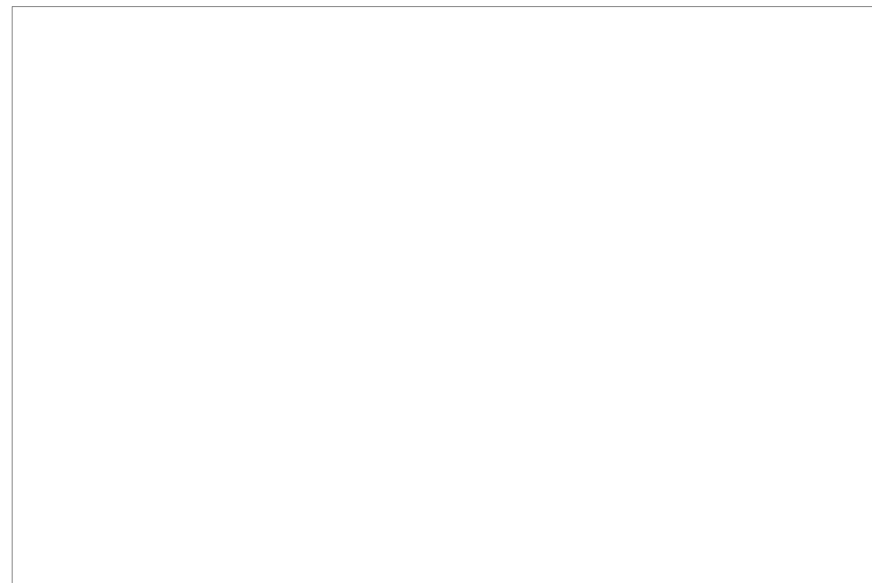
Co ti dává partnerka, nebo partner, co si sám dáš neumíš?



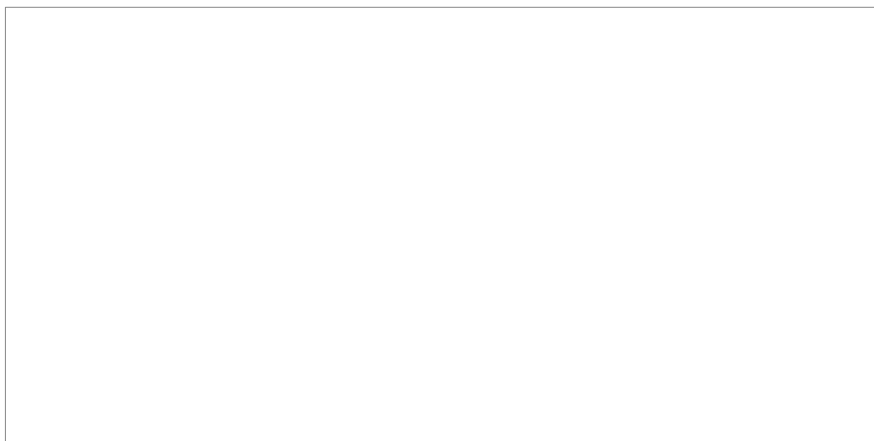
Co bys ve vztahu potřeboval zažívat častěji?



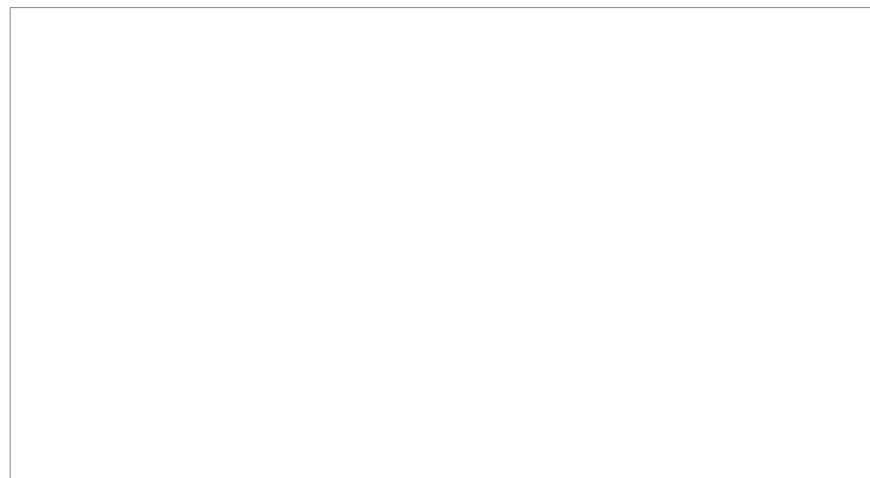
V čem je tento vztah podobný tvým předešlým vztahům?



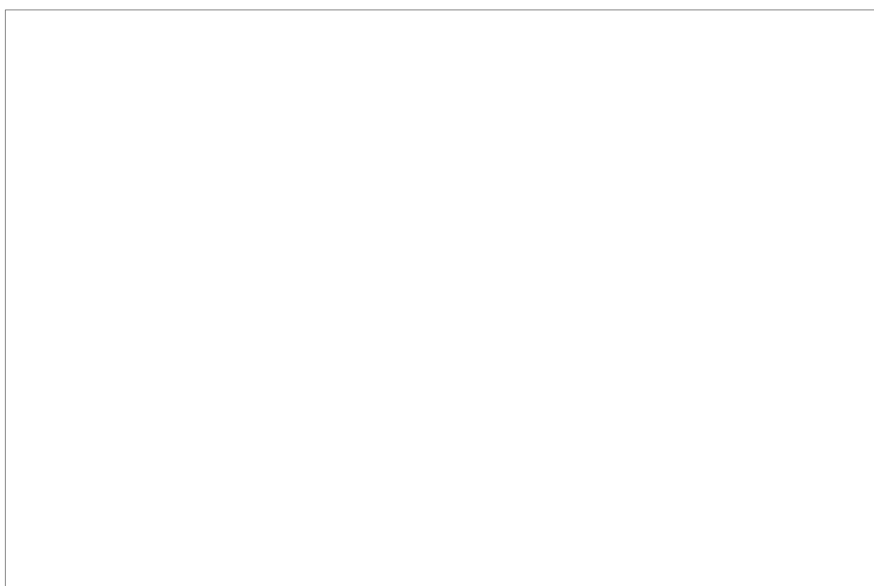
V čem jsou si tvé partnerky, nebo partneři, podobné?
Co tě na tom jejich společném přitahuje?



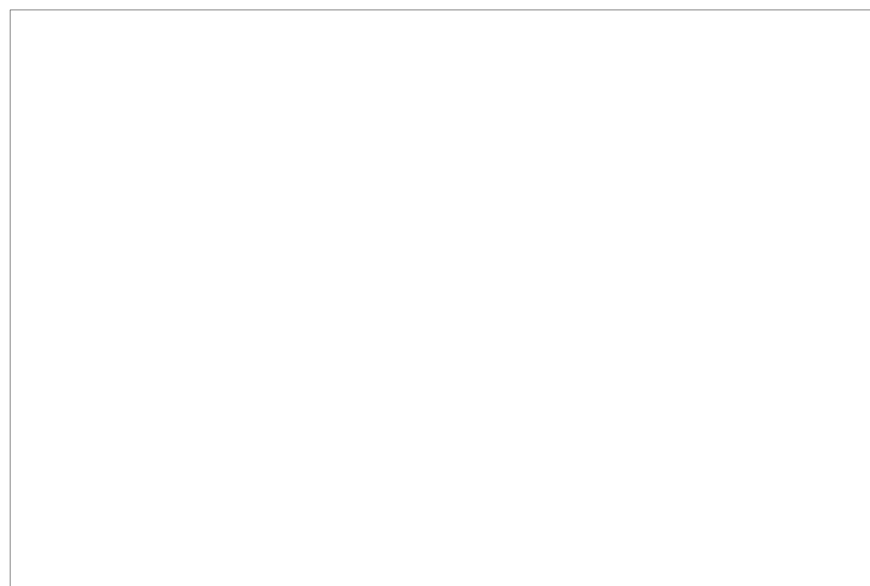
Jaké chyby bys už nechtěl opakovat v dalších vztazích?



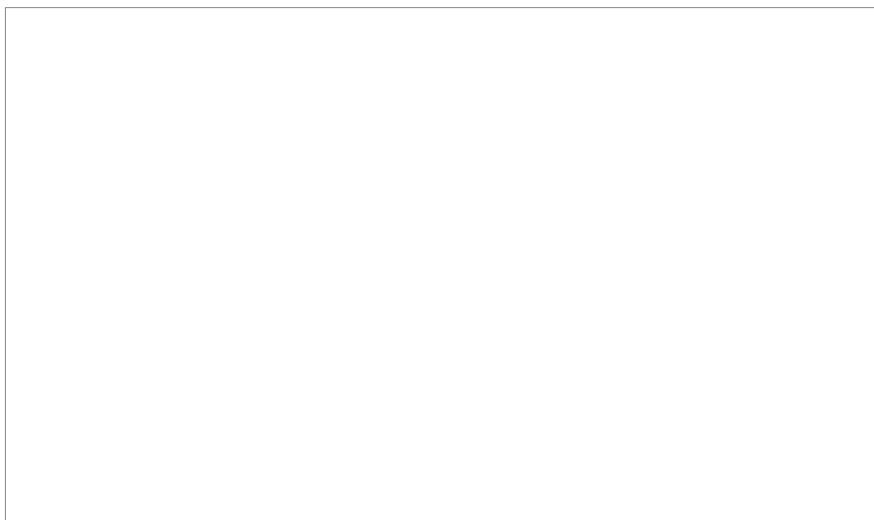
Co by ti pomohlo, abys více rozuměl své partnerce
či partnerovi?



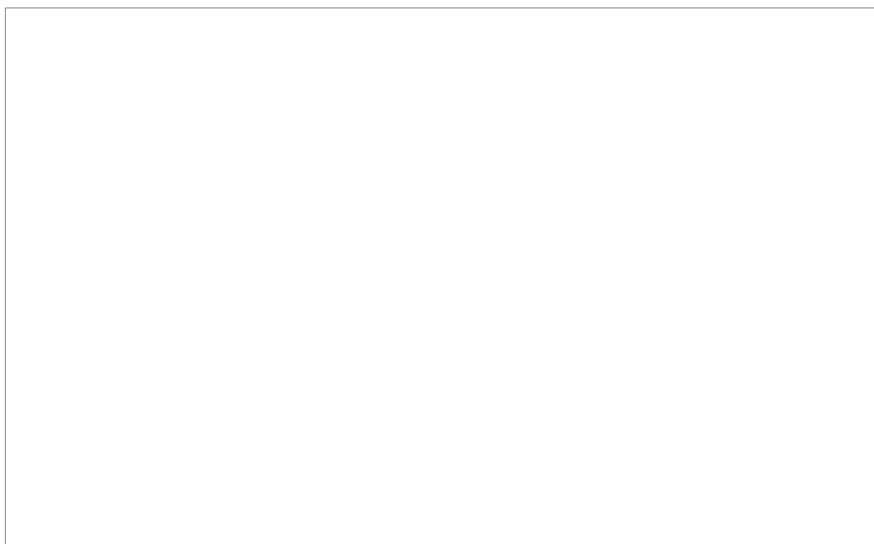
Kdybys přišel o svou současnou partnerku, nebo partnera,
co by ti nejvíc chybělo?



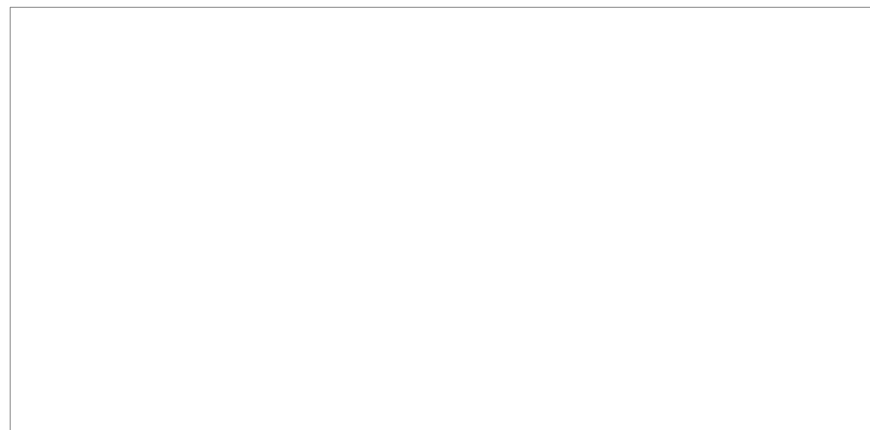
Jak se do tvého vztahu propisuje vztah tvých rodičů?



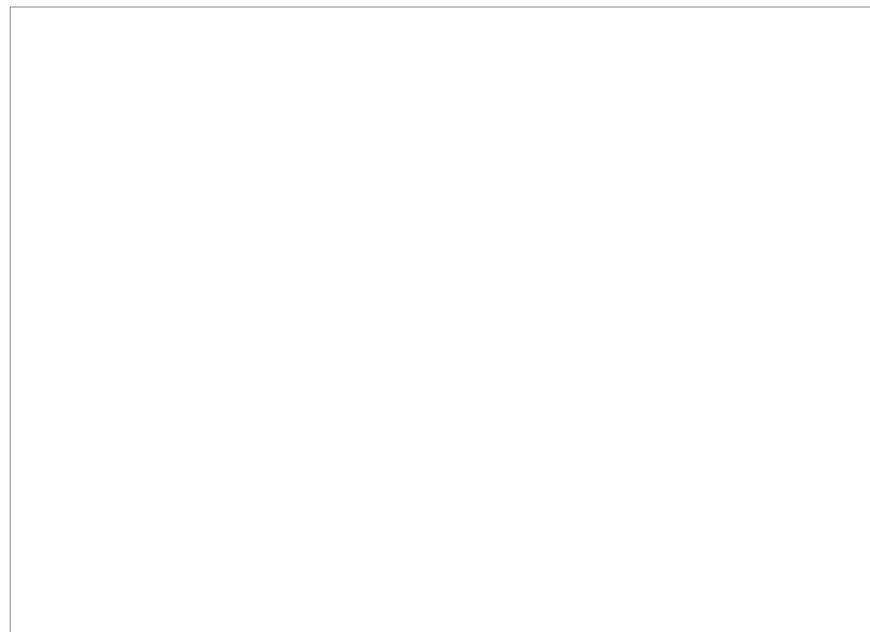
Jak své partnerce, nebo partnerovi, projevuješ úctu a respekt? Jak ona, či on, tobě?



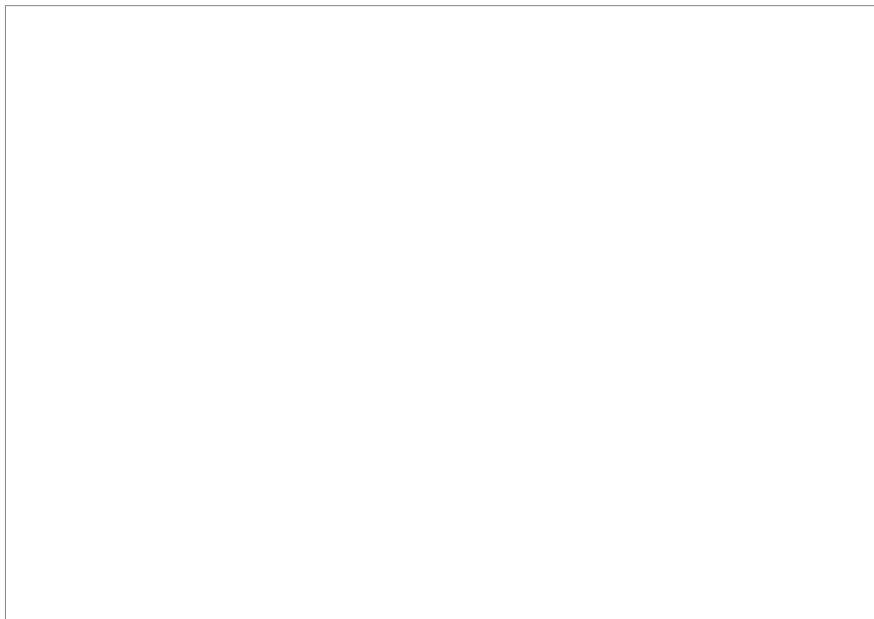
Co by na tobě tvoje partnerka, nebo partner, nejraději změnila?



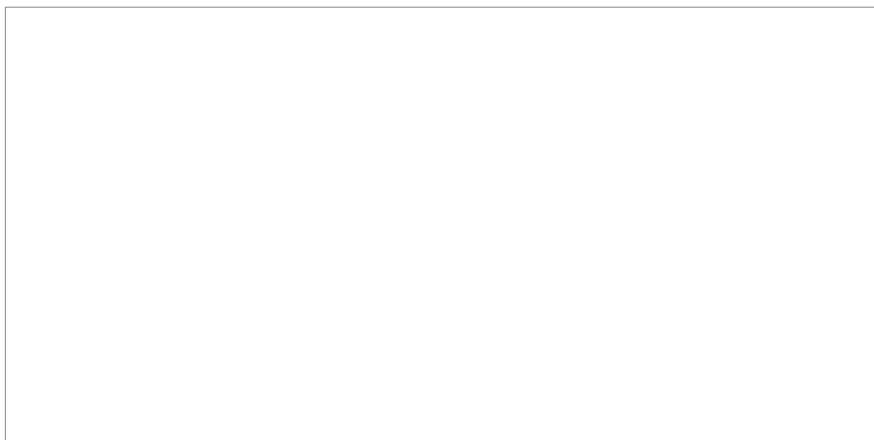
Proč by mohlo být těžké být s tebou ve vztahu?



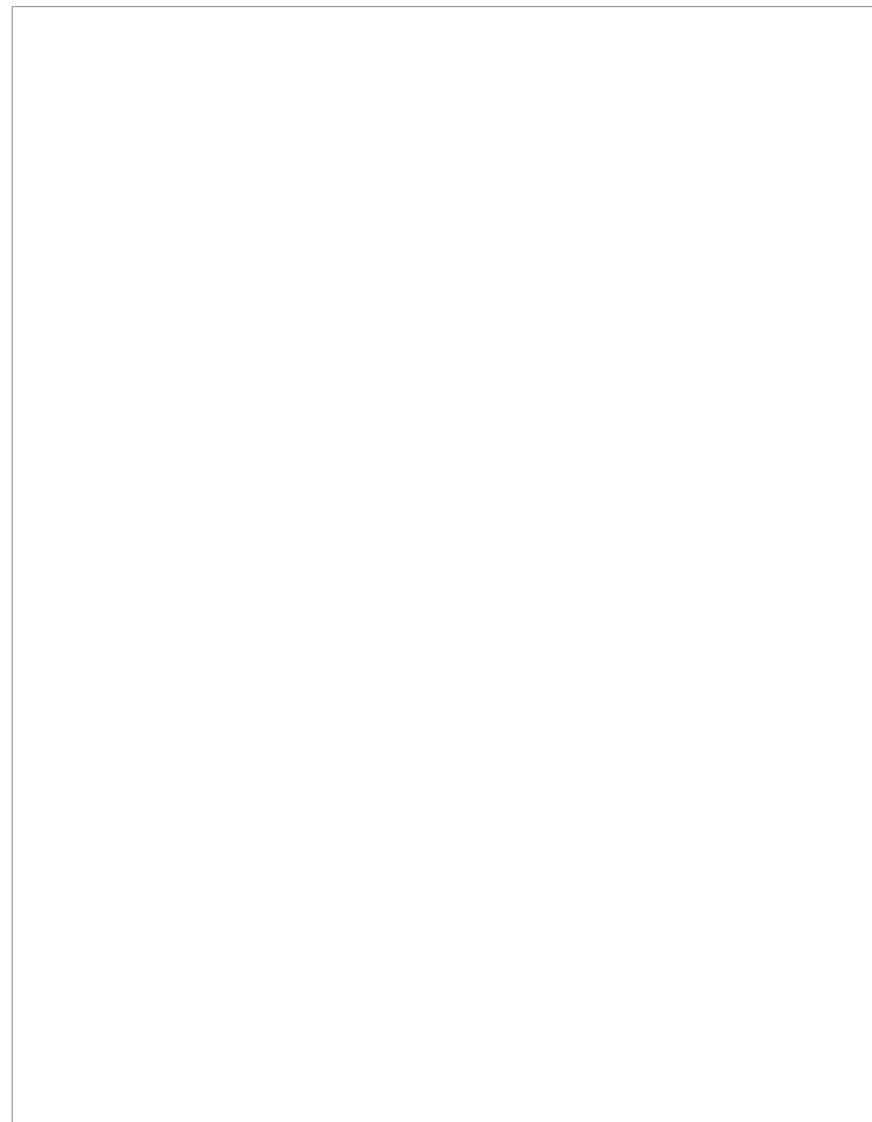
Kvůli čemu se nejčastěji hádáte?



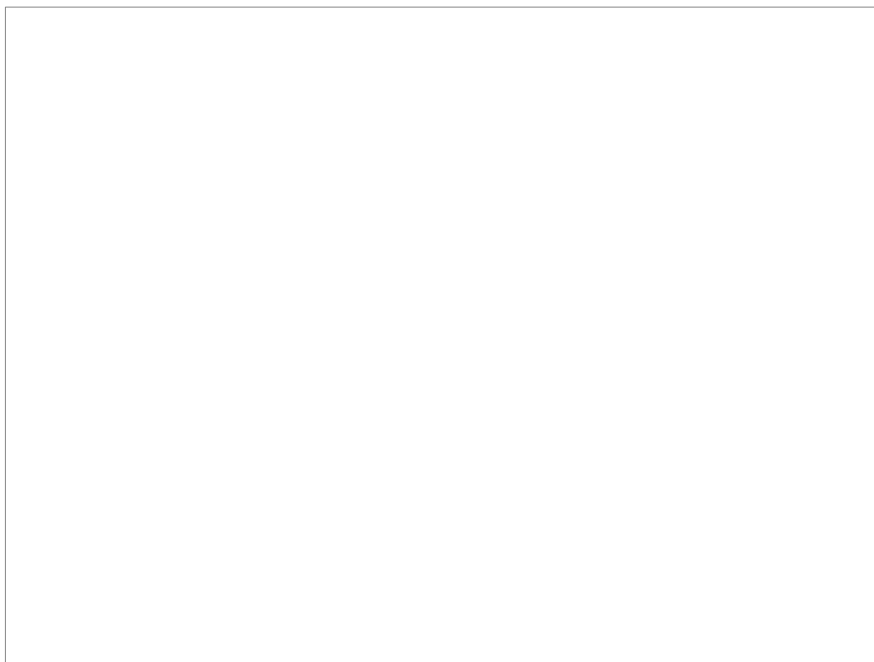
Jaké dřívější křivdy či jaké okolnosti ti brání komunikovat s partnerkou, či partnerem, otevřeně a upřímně?



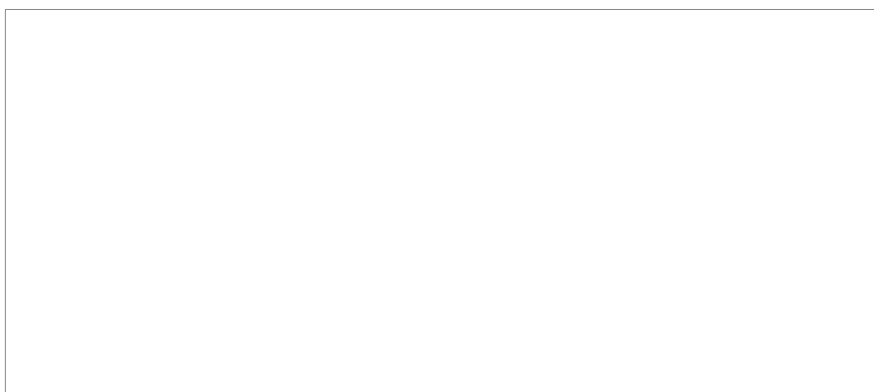
Umíš si se současnou partnerkou, nebo partnerem, představit dalších 10 let? Pokud ne, co by se muselo změnit?



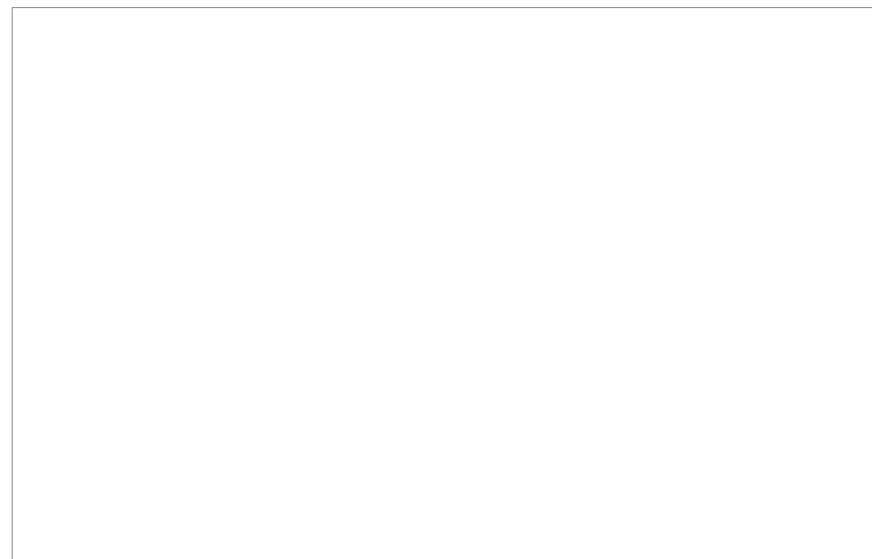
Jaká témata se s partnerkou, nebo partnerem, bojíš otevřít?
A v čem by vás případná debata o nich mohla posunout?



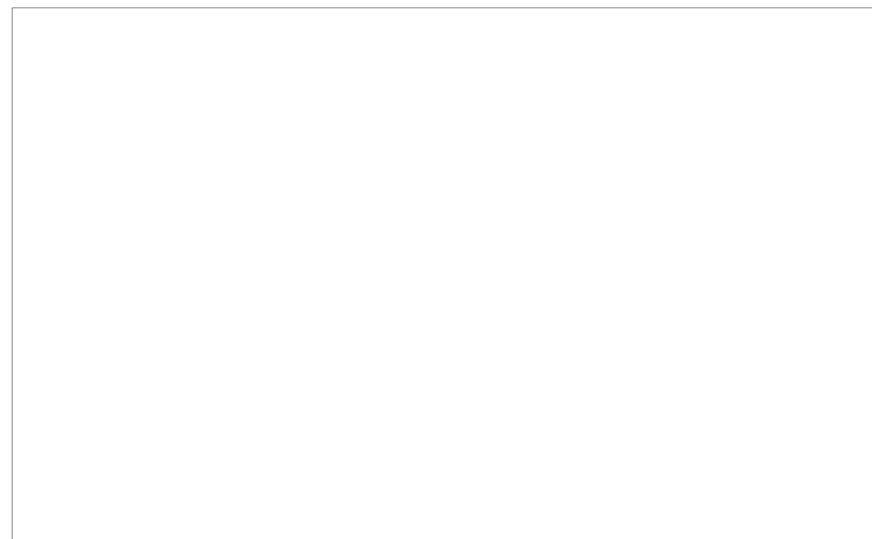
Jakými třemi věcmi bys vylepšil váš sexuální život?



Co bys chtěl, aby ti partnerka, nebo partner, odpustila?



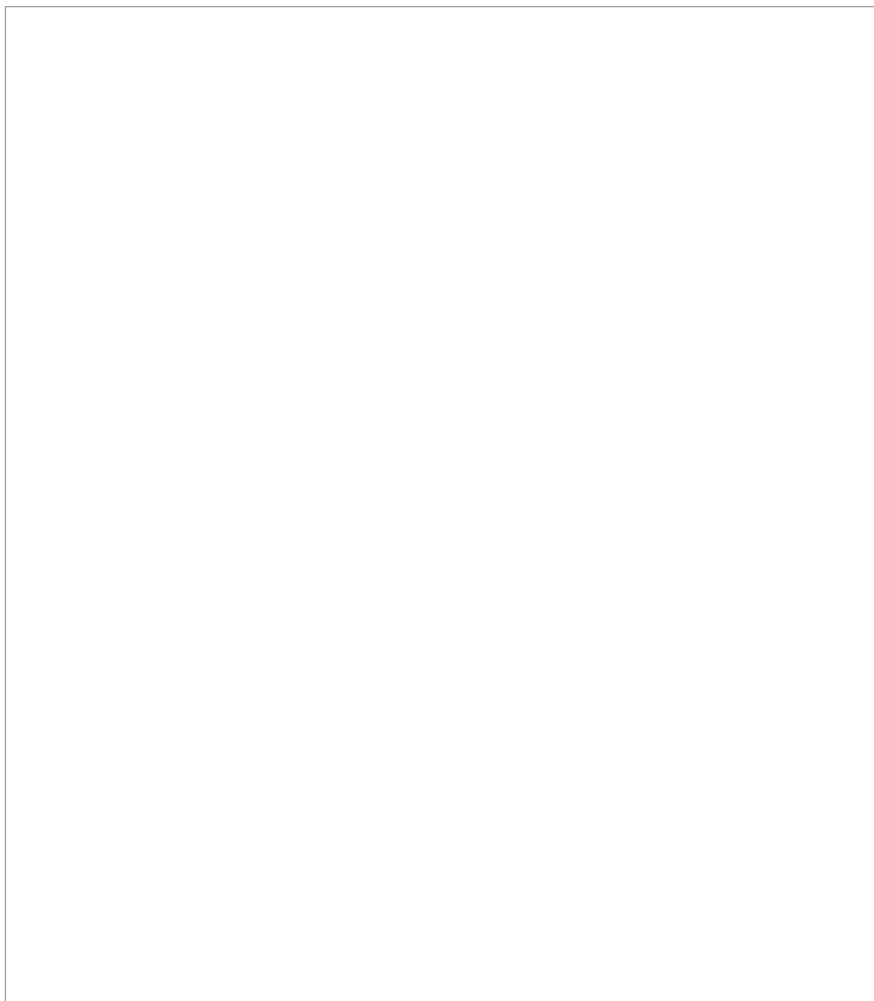
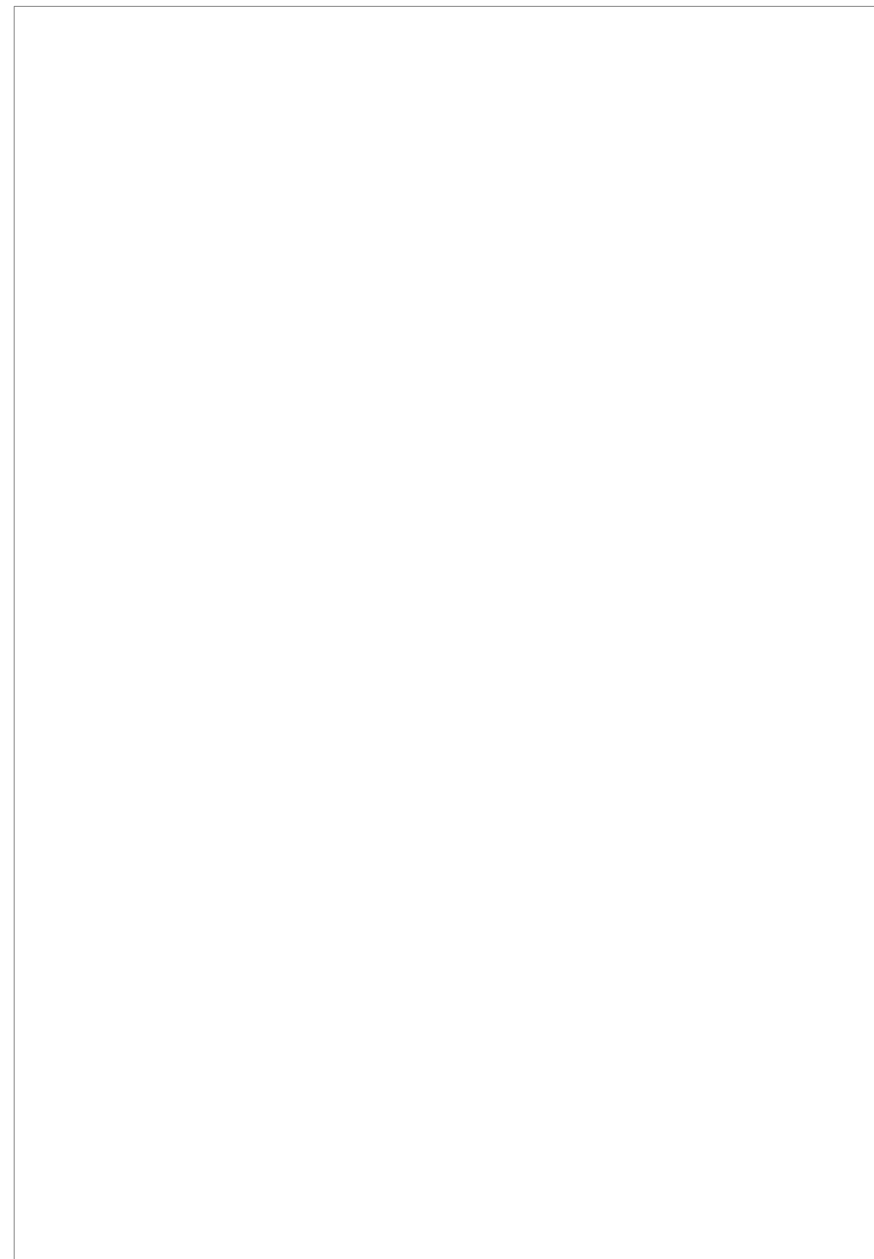
Co bys chtěl odpustit své partnerce, nebo partnerovi?



WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!

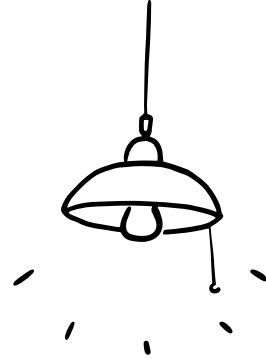


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections and action plan.A large, empty rectangular box with a thin black border, identical to the one on the left, intended for the user to write their reflections and action plan.

Rozhovor sám se sebou je skvělý nástroj
sebepoznání, ale ne vždy nám stačí.

Pořád si s něčím nevíš rady?
Jdi si o tom popovídat s někým dalším.
A pokud ve svém okolí nikoho takového
nemáš, vezmi si k ruce profíka.
Třeba terapeuta nebo kouče.



Jsou ti teď věci jasnější?

Posviť na cestu i ostatním
a zsdílej to na sítích pod
#posvitsi.