



*Tady si to  
můžeš sešít.*

# posviť si na spokojenost ve vztahu

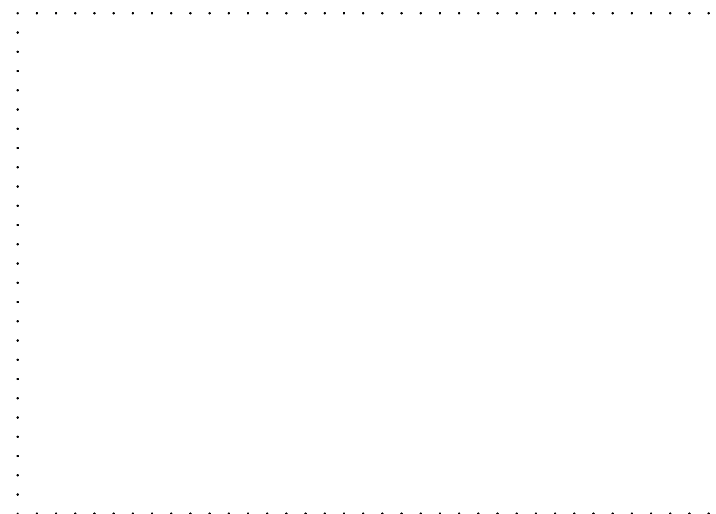


*Posviť si na cestu vpřed tím,  
že si ji promyslíš.  
Všechny odpovědi máš v sobě.  
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si pero nebo tužku,  
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.*

*Piš, kresli, trhej, mačkej,  
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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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?

.....

1. ....
2. ....
3. ....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys chtěl odpustit své partnerce, nebo partnerovi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

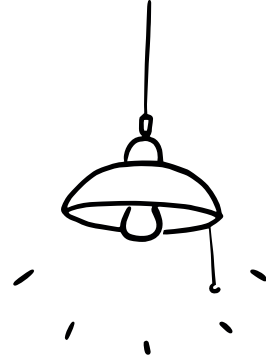
**WOW!**  
**Hotovo?**  
Skvělá práce!





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.**