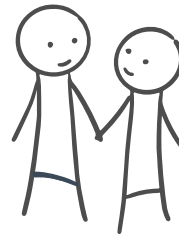


**posvit' si**  
**na spokojenost ve vztahu**



*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 popsala svůj vztah třemi slovy?

Co pro tebe tvůj partner, nebo partnerka, udělal v poslední době nejhezčího?

Co nejhezčího jsi pro svého partnera, nebo partnerku, udělala v poslední době ty?

Co s partnerem, nebo partnerkou, děláš úplně nejradši?

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

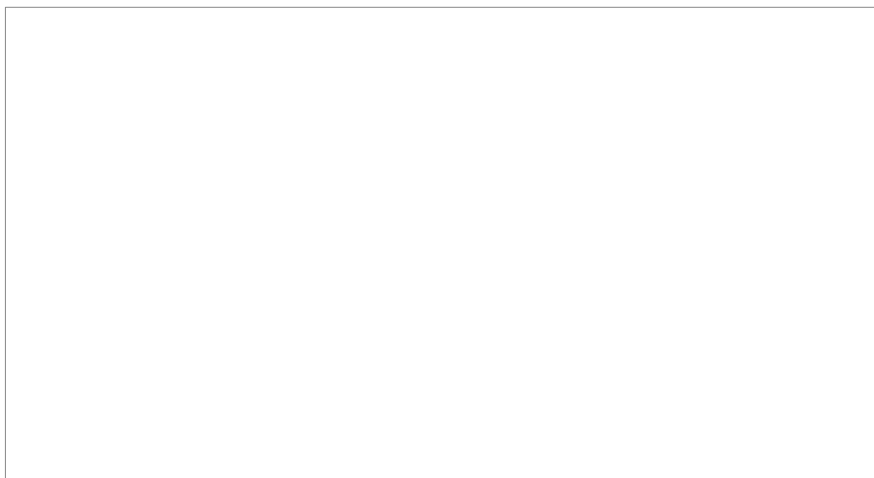
Proč je skvělé být s tebou ve vztahu?

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

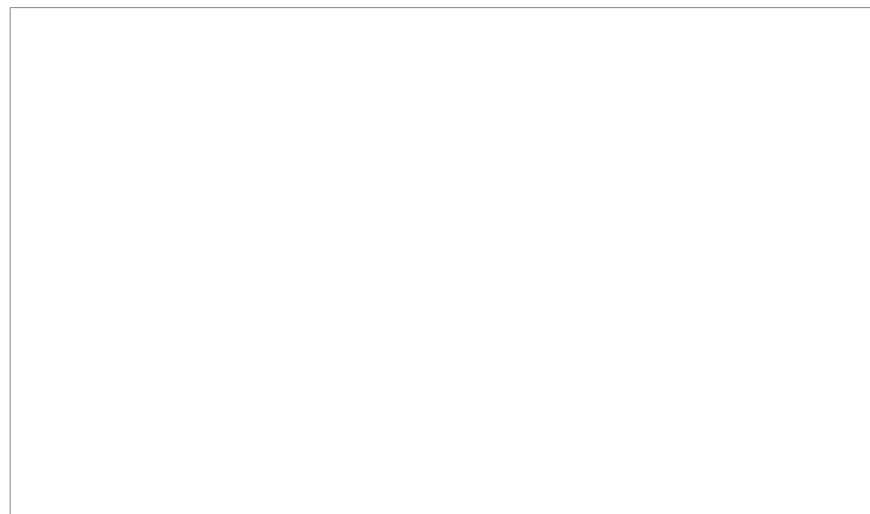
Za co si svého partnera, nebo partnerky, nejvíc vážíš?

Jak by tvého partnera, nebo partnerku, popsala tvoje nejlepší kamarádka nebo kamarád?

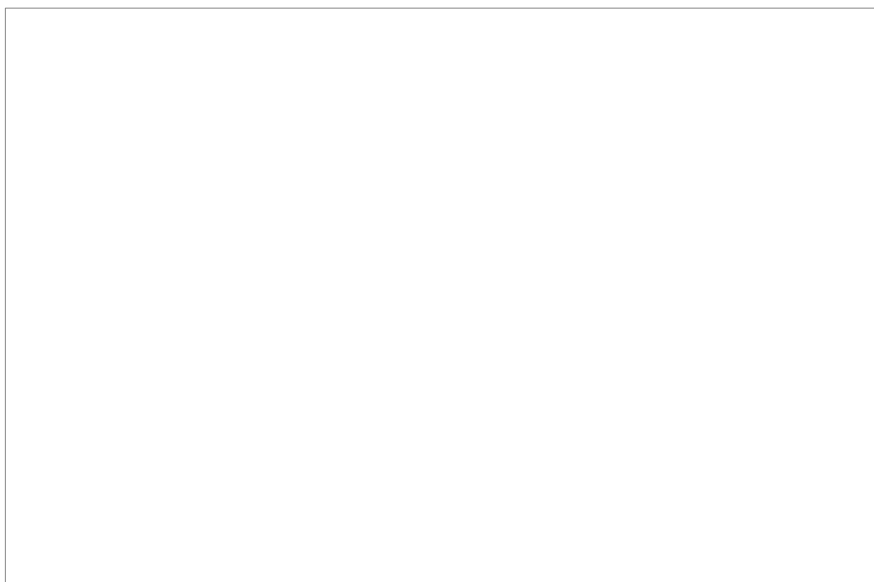
Co si o tvém partnerovi, či partnerce, myslí tvá máma?  
V čem má pravdu?



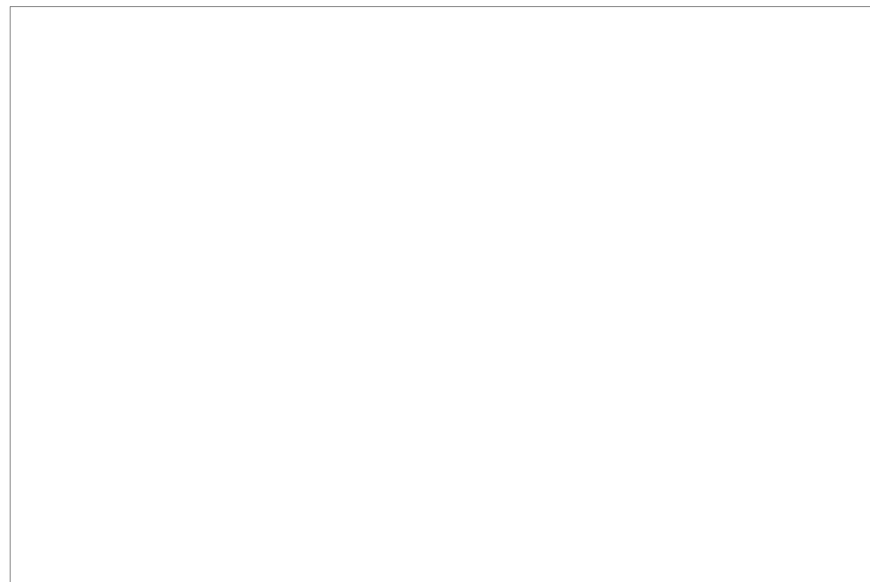
Co ti dává partner, nebo partnerka, co si sama dáš neumíš?



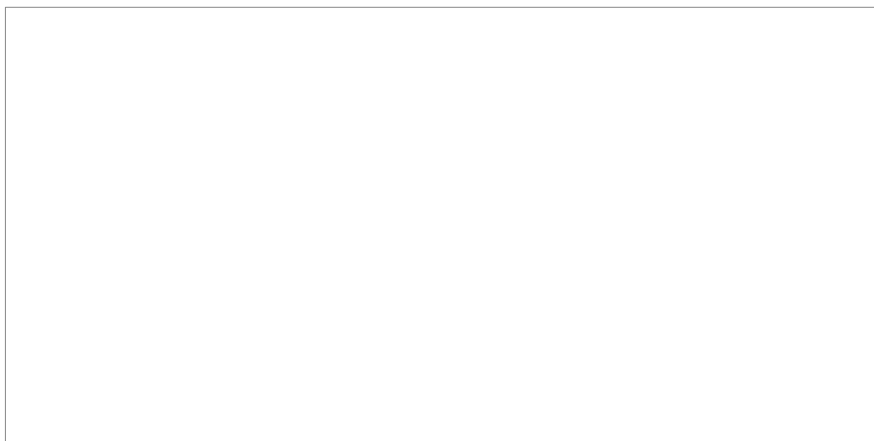
Co bys ve vztahu potřebovala zažívat častěji?



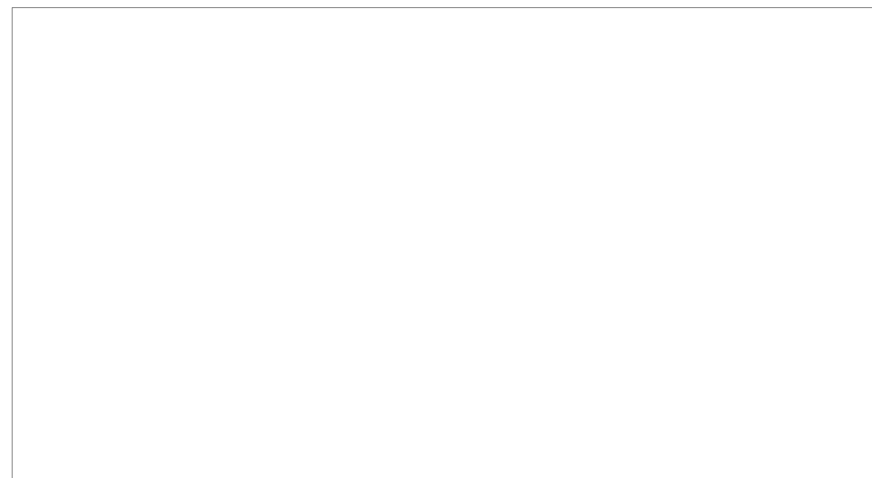
V čem je tento vztah podobný tvým předešlým vztahům?



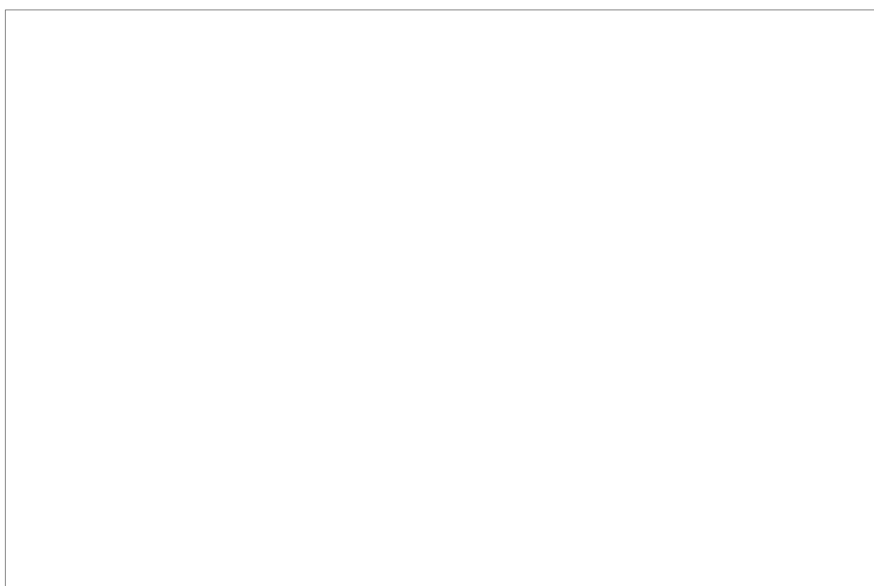
V čem jsou si tví partneři, nebo partnerky, podobní?  
Co tě na tom jejich společném přitahuje?



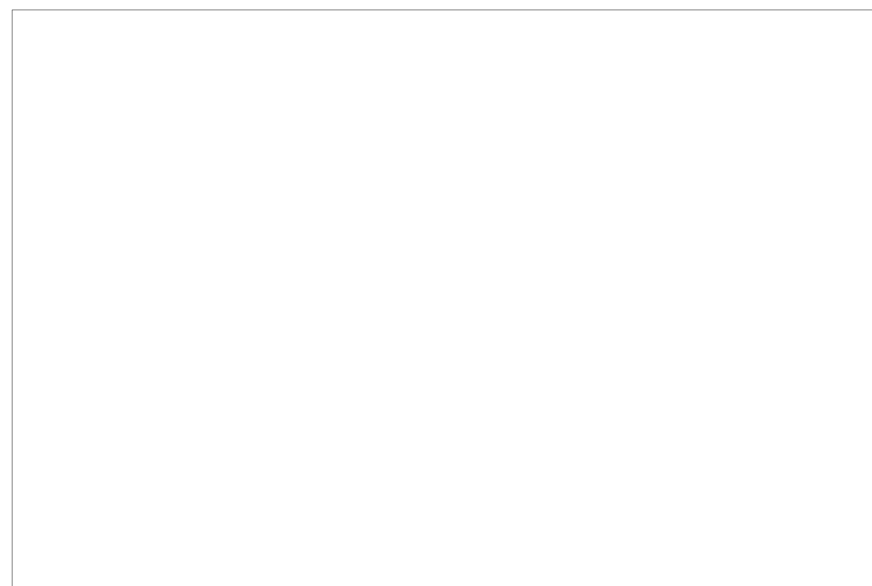
Jaké chyby bys už nechtěla opakovat v dalších vztazích?



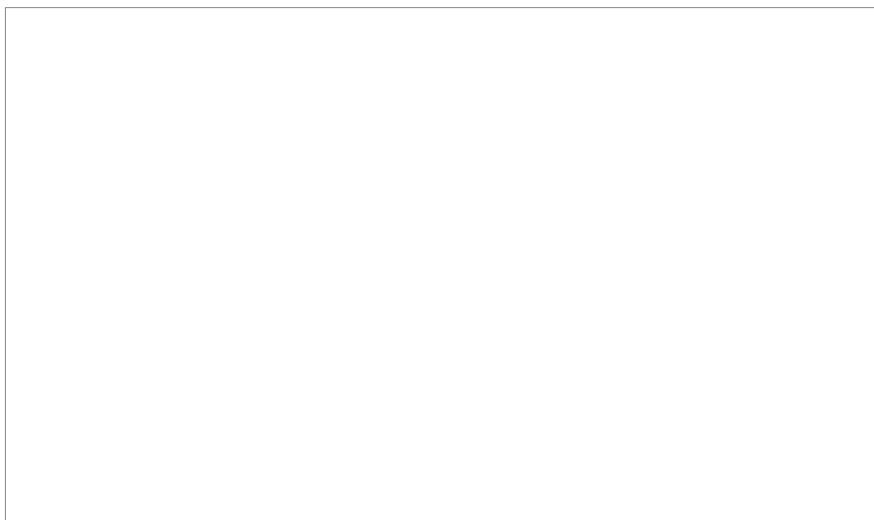
Co by ti pomohlo, abys více rozuměla  
svému partnerovi či partnerce?



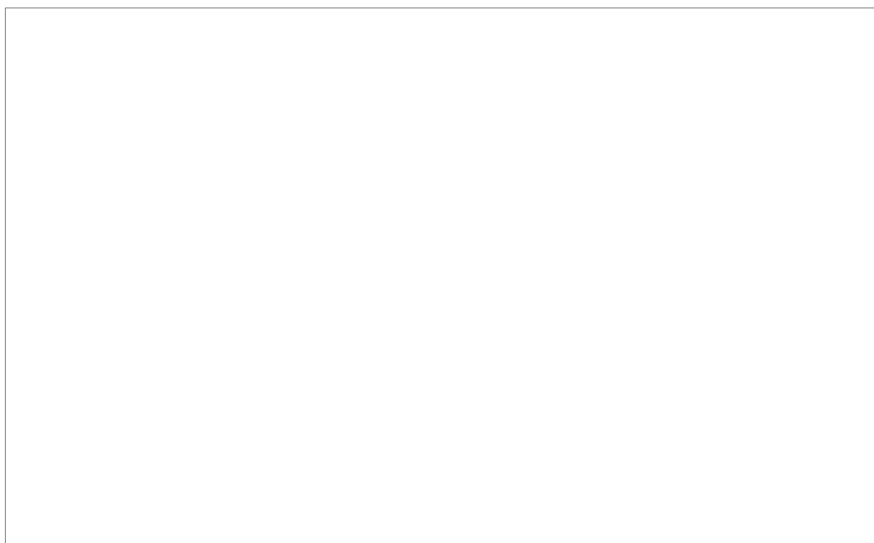
Kdybys přišla o svého současného partnera,  
nebo partnerku, co by ti nejvíc chybělo?



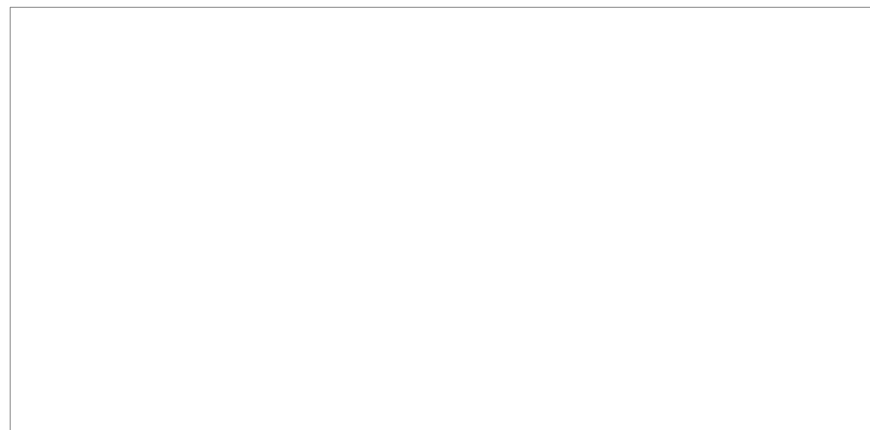
Jak se do tvého vztahu propisuje vztah tvých rodičů?



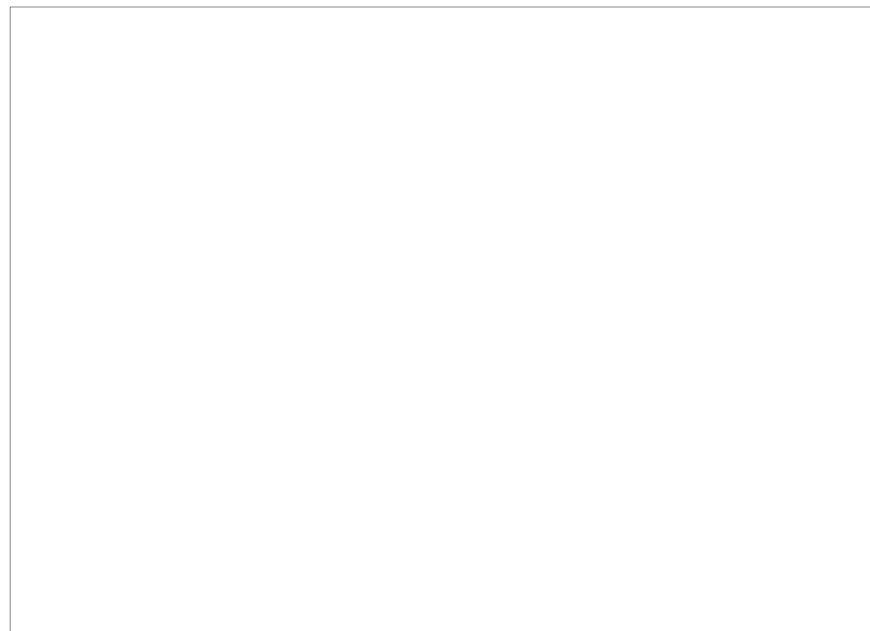
Jak svému partnerovi, nebo partnerce, projevuješ úctu a respekt? Jak on, či ona, tobě?



Co by na tobě tvůj partner, nebo partnerka, nejraději změnil?



Proč by mohlo být těžké být s tebou ve vztahu?



Kvůli čemu se nejčastěji hádáte?

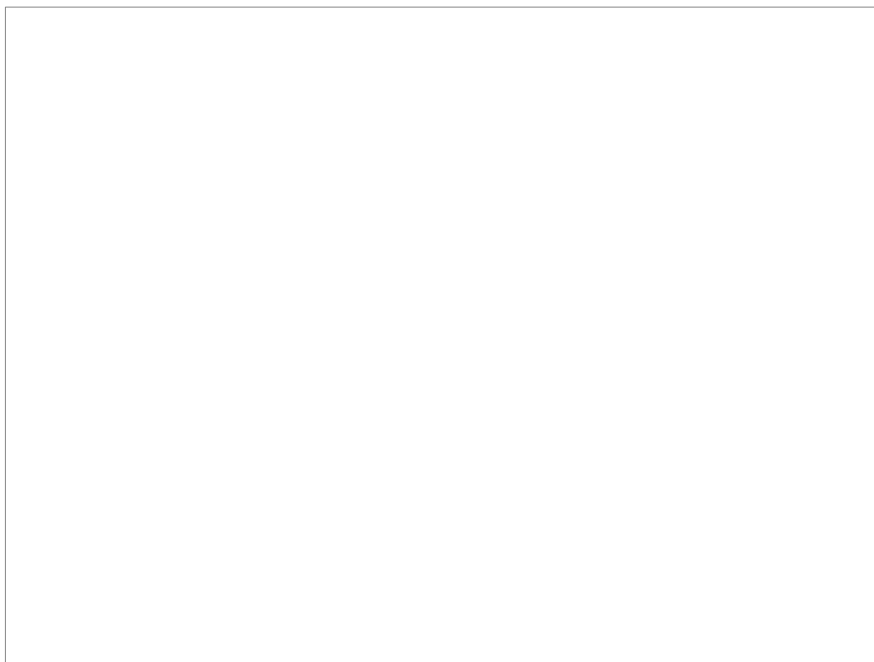
Jaké dřívější křivdy či jaké okolnosti ti brání komunikovat s partnerem, či partnerkou, otevřeně a upřímně?

Umíš si se současným partnerem, nebo partnerkou, představit dalších 10 let?

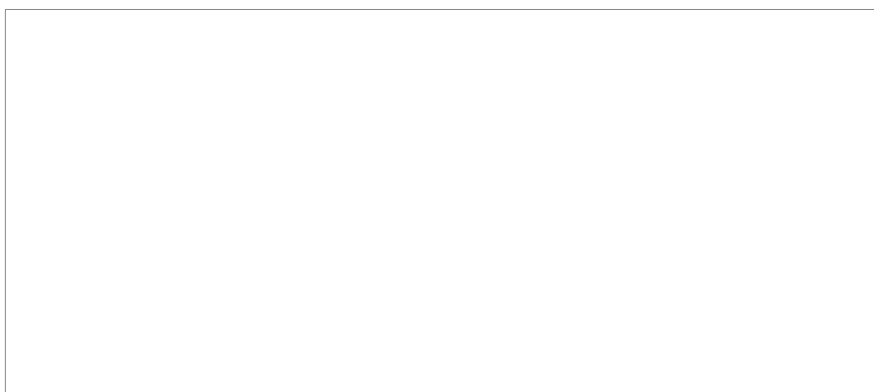
Pokud ne, co by se muselo změnit?



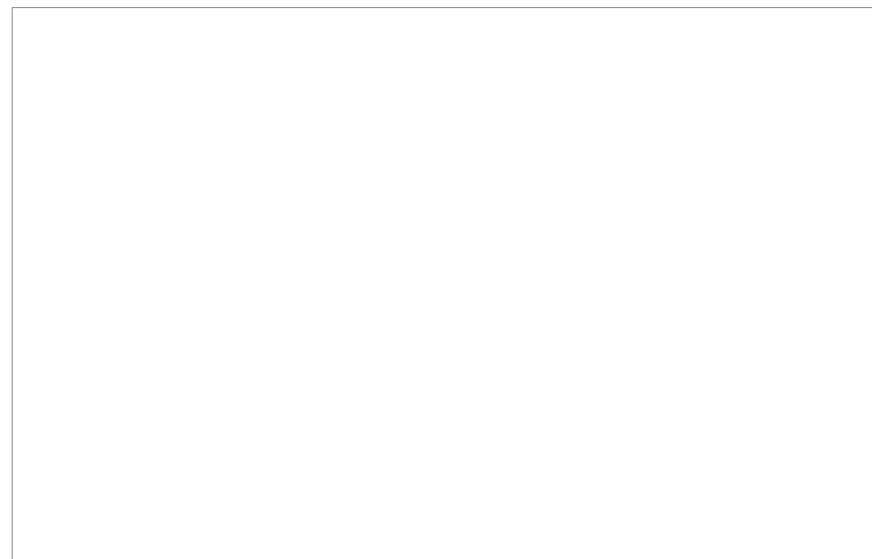
Jaká témata se s partnerem, nebo partnerkou, bojíš otevřít?  
A v čem by vás případná debata o nich mohla posunout?



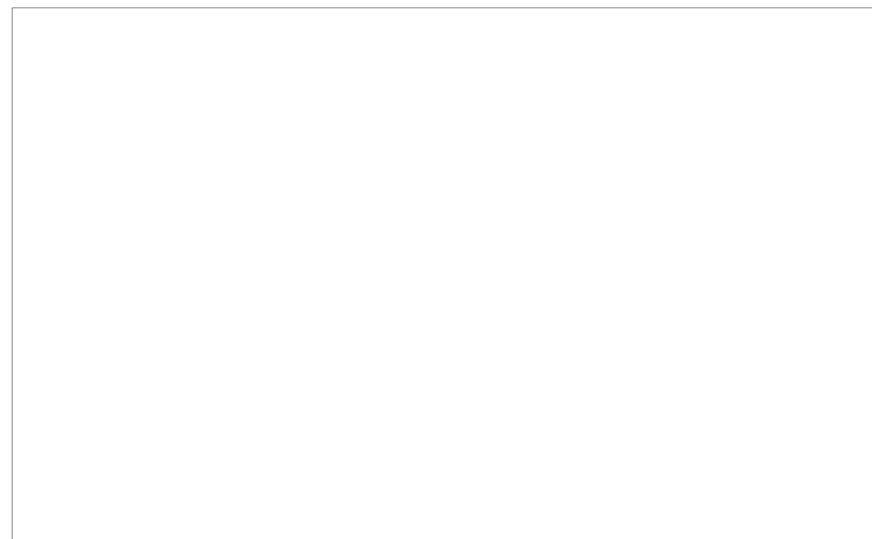
Jakými třemi věcmi bys vylepšila váš sexuální život?



Co bys chtěla, aby ti partner, nebo partnerka, odpustil?



Co bys chtěla odpustit svému partnerovi, nebo partnerce?



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

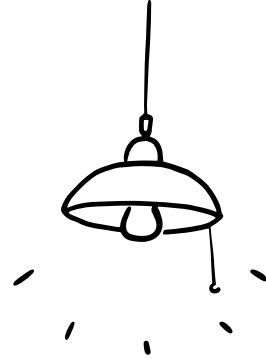


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?  
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou  
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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, 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.**