



*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.

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for the user to write down their expectations or questions.



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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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?

Grid for writing answers to the question about the mother's opinion on the partner.

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

Grid for writing answers to the question about what the partner gives and what you cannot give yourself.

Co bys ve vztahu potřebovala zažívat častěji?

Grid for writing answers to the question about what you need to experience more often in the relationship.

V čem je tento vztah podobný tvým předešlým vztahům?

Grid for writing answers to the question about how this relationship is similar to previous ones.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké chyby bys už nechtěla opakovat v dalších vztazích?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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?

.....

1.

.....

2.

.....

3.

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys chtěla odpustit svému partnerovi, nebo partnerce?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

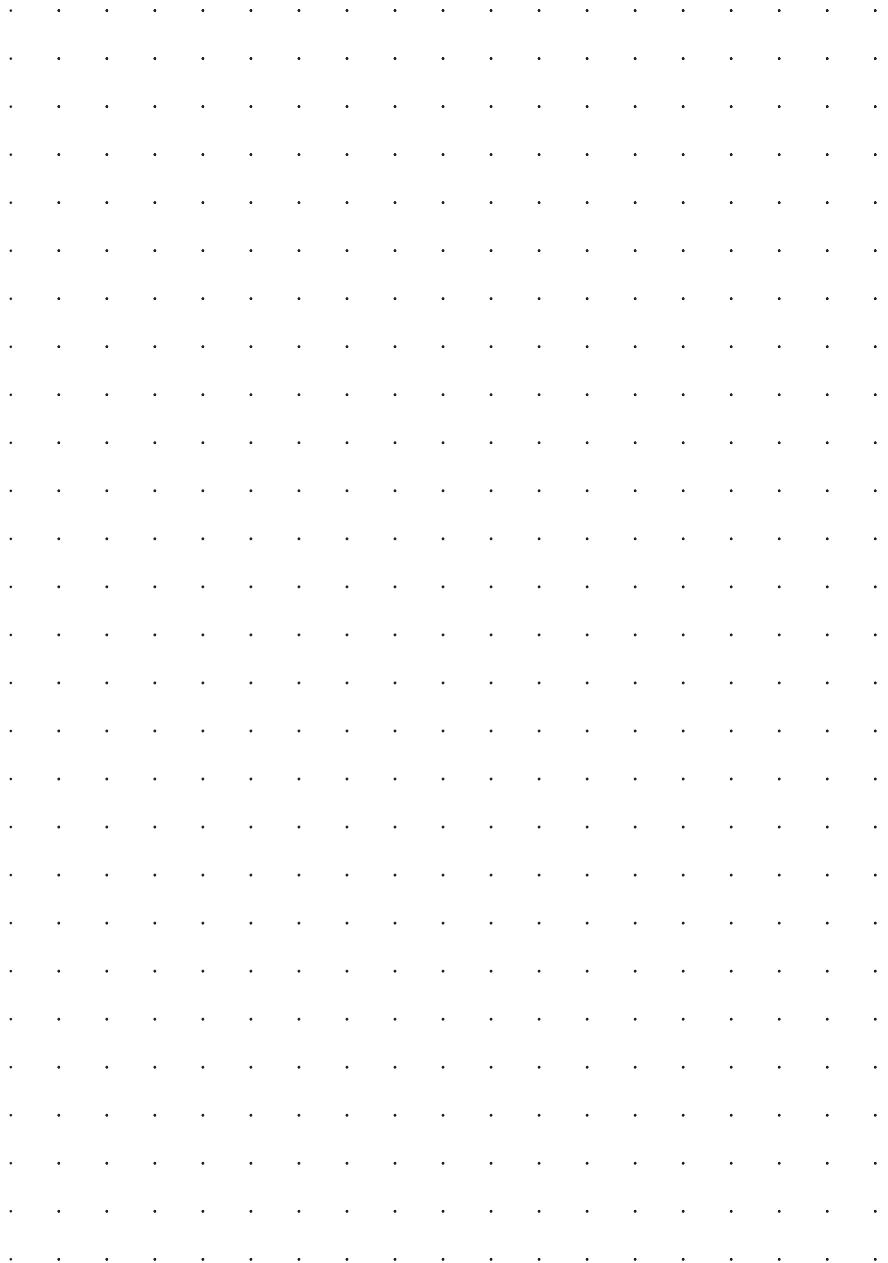
WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?

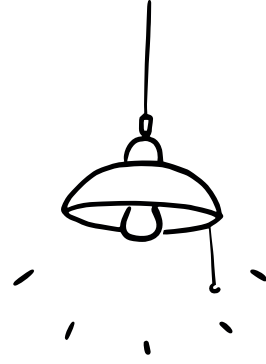
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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



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.