



Tady si to
můžeš sešít.

posviť si na spokojenost v sexu



*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, empty rectangular box with a dotted border, intended for writing down thoughts or questions.



Jsi spokojená se svým sexuálním životem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co bys mohla udělat pro to, aby se tvůj sexuální život (byť i jen trochu) zlepšil?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdo ve tvém vztahu pravidelně začíná s rozhovory o sexu? Vyhovuje ti to?

.....

.....

.....

.....

.....

A kdo u vás pravidelně iniciuje erotické aktivity a proč?

Jsi s tím spokojená?
Jak bys vnímala, kdyby se vaše role obrátily?
Jak bys vnímala, kdybyste se při iniciování intimních aktivit férově střídali?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak bys mohla s partnerem, nebo partnerkou, vylepšit komunikaci o sexu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!



Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?

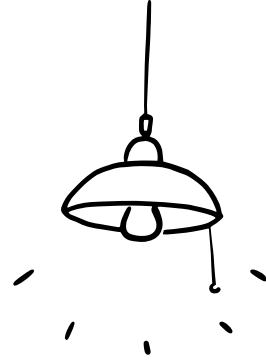
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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

A large grid of small squares, intended for writing the answers to the questions above.

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.