Desetidenní výzva pro zlepšení vztahu

praktický workbook pro váš lepší vztah

www.zivemie.cz

Mezilidské vztahy mají v našem životě nezastoupitelnou úlohu. Jsme sociální tvorové a máme přirozenou potřebu být součástí jedné či více sociálních skupin. A všichni, kdo jsme její součástí, máme společnou povinnost budovat, udržovat a zkvalitňovat vztahy v této skupině. Ať je to rodina, pracovní tým, parta kamarádů, nebo náš partner.

Pokud tak nebudeme činit, vztah může přestat plnit svou funkci nebo se zcela rozpadnout. Dobré vztahy navíc mají blahodárný vliv na kvalitu našeho života a fyzické a psychické zdraví. Věnujme jim proto odpovídající pozornost a péči. Vztahy, o které nepečujeme jsou odsouzeny k postupnému zániku.

Živemie – životní akademie

Udělejte si na partnera čas

Na začátku vztahu nám jde vše tak nějak samo. Máme chuť společně trávit všechen volný čas, každou volnou chvíli. Po nějaké době se dostaví životní rutina.

Proč se míjíme?

Když se nacházíme ve vztahu delší dobu, může se stát, že se s partnerem začneme míjet. I když jsme oba doma, společně vlastně neděláme téměř nic, protože každý máme své povinnosti, o které se musíme postarat.

Někdy se dokonce stane, že činnost, kterou děláme sami je zkrátka zajímavější, než čas strávený s partnerem.

Pokud je to ojediněle, je to v pořádku. Někdy prostě opravdu chceme dočíst tu knížku, jít si zaběhat nebo se o samotě postarat o záhonky na zahradě.

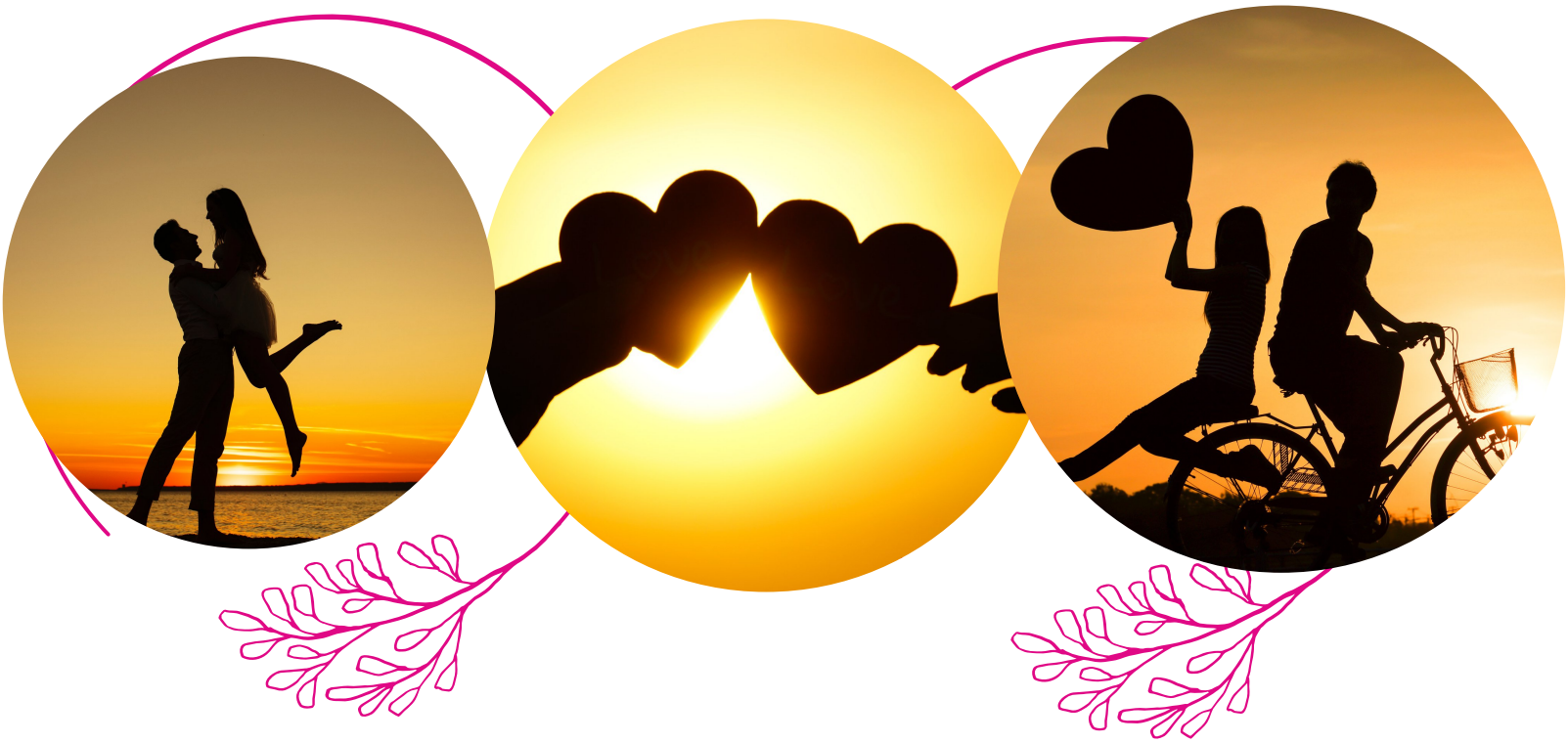
Hranice je velmi tenká!

Je zdravé, když máme každý své zájmy a necháme i svého partnera věnovat se vlastním koníčkům. Ale nesmí nám to přerůst do vzájemného odcizení a do dvou samostatných paralelních životů. Náš vztah pak nezachrání občasná společná večeře nebo týden dovolené jednou v roce.

Pokud se tyto situace stávají ve vašem vztahu pravidlem, je čas zbystřit.

Desetidenní výzva ke zlepšení vztahu.

Před vámi je nyní deset dní, kdy se každý jednotlivý den zamyslíte nad svým vztahem, položíte si jednu zásadní otázku a uděláte jeden krok k jeho zlepšení.



10 dní k lepšímu vztahu

1. DEN

MYŠLENKA: Mám ho/ji opravdu rád/a.

ÚKOL: Zapište si jednu vlastnost, kterou máte na daném člověku opravdu rád/a.

2. DEN

MYŠLENKA: Snadno si vybavím vzpomínky na dobu, kdy byl náš vztah přátelský.

ÚKOL: Vyberte si jedno období a napište si o něm pár vět.

3. DEN

MYŠLENKA: Snadno si vzpomenu na chvíle, kdy jsme se společně výborně bavili.

ÚKOL: Vyberte si nějakou takovou chvíli a představujte si ji.

4. DEN

MYŠLENKA: Tento vztah je pro mě důležitý.
ÚKOL: Sepište si všechny důvody, pro které stojí za to o tento vztah pečovat.

5. DEN

MYŠLENKA: V tomto vztahu můžeme být každý sám sebou.
ÚKOL: Vzpomeňte si na chvíle, kdy vás tak bral/a a na chvíle, kdy jste tak brali vy ji/jeho.

6. DEN

MYŠLENKA: Jsme si podobní.
ÚKOL: Zapište si aspoň na jednu věc, kterou máte společnou.

7. DEN

MYŠLENKA: Každý jsme jedinečný a v tom je naše bohatství.
ÚKOL: Pomyslete na něco, co vás druhý naučil nebo čím vás inspiroval.

8. DEN

MYŠLENKA: Dokážeme společně překonat spory i rozdíly, které mezi námi jsou.
ÚKOL: Vzpomeňte si na nějaké období, které pro vás nebylo jednoduché a napište si jednu větu o tom, co vám pomohlo to překonat.

9. DEN

MYŠLENKA: Můžeme si vzájemně důvěřovat.

ÚKOL: Pomyslete na nějaké tajemství, které jste si vzájemně svěřili.

10. DEN

MYŠLENKA: V tomto vztahu dostávám podporu.

ÚKOL: Vzpomeňte si na situaci, kdy vás partner/ka hodně podpořil/a.

BONUSOVÝ 11. DEN

MYŠLENKA: O tento vztah pečuji s láskou, trpělivostí a respektem k sobě i druhému.

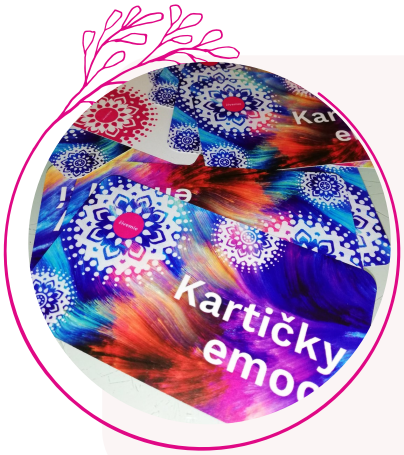
ÚKOL: Vyberte si jeden z výše zmíněných úkolů a sdílejte s partnerem/partnerkou, co se vám vybavilo.

A kam dál?

Hluboké rozhovory

Inspirativní karty k navrácení hloubky vašim vztahům.

více...



Kartičky emocí

Odhalte své emoce díky inspirativním kartám.

více...

Životní akademie

Ucelený roční seberozvojový program.

více...

Prostor pro vaše poznámky

Prostor pro vaše poznámky