



HODÍME SE K SOBĚ MILÁČKU?

Napsala: Lenka Černá, kouč a mentor



Poznali jste někoho nového a chtěli byste vědět, jestli je to doopravdy ten pravý nebo pravá? Dá se vůbec hned na začátku vztahu poznat, jestli nám s tím druhým bude dobře i za několik let? Instantní návod na rozpoznání životního partnera určitě neexistuje. Jsou však určitá vodítka k tomu, abyste odhalili skryté vlastnosti a charakter toho druhého po pár měsících vztahu.

Tento ebook není jen pro ty z vás, kteří jsou na začátku vztahu. Možná jste delší dobu ve vztahu a lámete si hlavu s tím, jestli je to skutečně "to" pravé? I vy najdete v této e-knize praktické návody a tipy.

A také si můžete hned na začátku ebooku otestovat váš protějšek. Speciálně pro vás, kteří jste již nějakou dobu ve vztahu, jsem sestavila jednoduchý test, který vám řekne, jestli máte šanci se dostat mezi 3% celoživotně šťastných vztahů.

Hezké čtení přeji!

Lenka Černá

www.skola-pro-zeny.cz



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

O autorovi:

Lenka Černá se více než 12 let zabývá koučinkem a mentoringem, pomáhá lidem s hledáním jejich životní rovnováhy v oblasti vztahů, práce i zdraví. Můžete ji znát z TV Stream, kde uvádí pořad **Restart života**. Je zakladatelkou **Školy pro Ženy**, majitelkou privátních klinik PURE CLINIC Praha a Brno. Pravidelně přednáší, pořádá workshopy a poskytuje odborné vzdělávání koučům.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

TEST:

Bude váš vztah na celý život?

Mám pocit, že dnešní doba vůbec nenahrává celoživotním vztahům. Ztratili jsme ideály o lásce na celý život a při 50% rozvodovosti kolikrát ani nevěříme tomu, že by bylo možné prožívat dlouhodobě šťastný vztah. Jak ukazují průzkumy, jen 3% z nás mají partnerství, ve kterém jsou skutečně spokojení a řadí se tak do skupiny "partnerství na celý život". A jaký vztah máte vy?

OTÁZKY:

1. Jak byste charakterizoval/a vztah vašich rodičů?

- a) Jsou spolu celý život a jsou prototypem šťastného vztahu (3 body)
- b) Jejich vztah není ideální, ale po těch letech se vždy dokážou na všem domluvit (2 body)
- c) Vztah mých rodičů je přesnou ukázkou toho, jaký vztah bych já sám/sama nechtěl/a mít (1 bod)

2. Jaký jste měl/a vztah s vaším otcem?

- a) Otec trávil většinu času mimo domov a žádný užší vztah jsme neměli (2 body)
- b) S otcem jsem měl/a problematický vztah a ani na tu dobu nechci vzpomínat (1 bod)
- c) Pro tátu jsem byl/a oblíbencem, vztah jsme měli hezký (3 body)

3. Co jste nejčastěji doma slyšeli na téma partnerství, láska?

- a) Doma jsme se měli rádi a od rodičů jsem cítil/a lásku přirozeně (3 body)
- b) Rodiče se měli rádi, ale neviděl/a jsem tak často její projevy (2 body)
- c) Láska se u nás doma neprojevovala, vztah mých rodičů byl spíše chladný (1 bod)



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

4. Když jste poznal/a váš protějšek, bylo to..

- a) Určitě láska na první pohled, oba dva jsme věděli, že se naše cesty propojí (2 body)
- b) Se současným partnerem/partnerkou jsme byli nějakou dobu jen přátelé (3 body)
- c) Na začátku jsem necítil/a velké sympatie, do vztahu jsem šel/šla tak trochu s rozumem (1 bod)

5. Objevila se ve vašem vztahu nevěra?

- a) Ne, s protějškem jsme si po celou dobu vztahu věrní a zakládáme si na upřímnosti (3 body)
- b) Někakou dobu jsem ho/ji z nevěry podezíral/a, avšak naši krizi jsme překonali (2 body)
- c) Bohužel se v našem vztahu nevěra objevila a dodnes cítím její následky ve formě mé nedůvěry (1 bod)

6. Máte s partnerem shodnou životní vizi?

- a) S partnerem nemáme vize ujasněné, zatím nás vztah baví a uvidíme, co bude do budoucna (2 body)
- b) Ano, oba dva s partnerem vidíme naši budoucnost stejně (3 body)
- c) V současné chvíli chceme od života každý něco jiného, ale neumíme se dohodnout, jak takovou situaci vyřešit (1 bod)

7. Umíte s protějškem vyřešit jakýkoliv spor?

- a) Moc spory nemáme, když přijde, snažíme se jej vyřešit okamžitě (3 body)
- b) Drobné spory jsme schopni vyřešit, občas se ale "zasekneme" každý na svém a trvá nám delší dobu se usmířit (2 body)
- c) Hádky jsou u nás prakticky na denním pořádku a schází nám jejich řešení (1 bod)



8. Jak byste hodnotil/a váš intimní život s protějškem?

- a) Pro mě je to nutné zlo, protějšek mě nepřitahuje jako dříve (1 bod)
- b) Sice to není jako na začátku, ale umíme si sex užít (2 body)
- c) Od začátku se navzájem přitahujeme a sex nás jednoduše baví (3 body)

9. Jaké jsou vaše názory na výchovu dětí?

- a) Ve výchově dětí se shodujeme, jsme jako jeden tým (3 body)
- b) Na většinu oblastí výchovy máme podobný názor (2 body)
- c) Každý jsme byli vychovaní zcela jinak a poměrně často narážíme na odlišné názory (1 bod)

10. Jak s partnerem trávíte volný čas?

- a) Nemáme s protějškem moc společných zájmů a tak si trávíme volný čas každý dle svého (1 bod)
- b) Máme jednu společnou aktivitu, která nás baví, jinak si jdeme každý po svém (2 body)
- c) S protějškem máme společnou vášeň a trávíme společně volný čas doopravdy rádi (3 body)

VYHODNOCENÍ:

30-24 - Gratuluji vám! Patříte mezi malé procento lidí, kteří jsou ve vztahu šťastní a mají vedle sebe člověka, který bude s velkou pravděpodobností jejich celoživotním partnerem. Je skvělé, že umíte ve vztahu žít tak, abyste byli spokojení a je dost pravděpodobné, že máte oba dva vyšší vztahovou inteligenci. Jen tak dále!

23 - 16 - I tento výsledek není špatný! Jste ve vztahu, který má šanci na to, aby byl celoživotně šťastný. Jen to bude chtít na něm trochu zapracovat. Podívejte se na odpovědi, kde jste získali méně bodů, a v těchto oblastech na vztahu zapracujte. Nemyslete si, že vám to poklape bez práce, vztah je jako dům. Když o něj nebudete pečovat, jednoduše se rozpadne.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

15 - 10 - Co je v oblasti vašich vztahů špatně? Něco tu není evidentně v pořádku. Buď neumíte žít v partnerském vztahu, anebo jste si našli nevhodného životního partnera. Co s tím tedy dělat? Primárně se rozhodněte, zda vám vůbec současný vztah stojí za to. Pokud ano, zapracujte na něm a to co nejdříve. Pokud ne, bude lepší, když ze vztahu odejdete a nejdříve zapracujete na sobě. Někdy je nejlepší být se sebou nějaký čas, vybudovat si vztah k sobě, a až poté se pustit do vztahu nového.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÉ TIPY, JAK POZNAT TOHO PRAVÉHO NEBO PRAVOU HNED NA ZAČÁTKU

1) Naslouchejte sami sobě

Zní to docela jednoduše, já vím. Prostě naslouchat sobě a když se s tím druhým necítíme dobře, na další schůzku už nepůjdeme. Já jsem však v mé **partnerské poradně** zažila mnoho párů, které si museli přiznat, že "to" tam nebylo od začátku. A přesto ve vztahu pokračovali, přesvědčovali se, že to s tím druhým jednoho dne přijde. Anebo, že ona pověstná vášeň a jiskra nejsou zapotřebí. Mohu vás ujistit, že zapotřebí určitě jsou :-)

S novým protějškem byste se měli cítit uvolněně, přirozeně a rozhodně byste se měli smát. A to nejen na samotné schůzce, ale i po ní. Určitě jste již někdy zažili okamžiky, kdy jste se culili od rána do večera, jen při pouhé myšlence na druhého. Anebo jste cítili motýly v břiše, kdykoliv jste šli na další schůzku.

Naslouchejte tedy sami sobě a své intuici. A nebojte se přiznat si, že se s druhým prostě necítíte dobře. Nejhorší je v tento moment poslouchat logiku a přesvědčovat se, že jiskra jednoho dne přijde.

Nebojte se také být bláznivě zamilovaní a nenechte si namluvit, že je lepší v lásce dělat kompromis, smířit se s tím, že z druhého nešlípíme. Kompromisy se totiž v oblasti lásky šeredně nevyplácí.

Pokud máte chuť na sobě v oblasti vztahů zapracovat, mohu vám doporučit mého certifikovaného kouče pro oblast partnerských vztahů a sebevědomí:

Mgr. Kateřina Matláková



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

2) Respektujte vaše „vnitřní trky“

Určitě jste někdy zažili situaci, kdy ten druhý udělal nebo řekl něco, co vás absolutně zarazilo, vnitřně „trklo“. Mohla to být drobnost, jako například hrubé chování na obsluhu v restauraci nebo záchvat vzteku v autě. Anebo to mohla být zásadnější událost, kdy vás například druhý ponižoval před přáteli anebo měl v opilosti násilnické sklony.

Na začátku vztahu se každý z nás snaží chovat nejlépe, jak umí. Ne nadarmo se říká: “Když ptáčka lapají, pěkně mu zpívají”.. A tak chodíme na schůzky navonění, upravení, snažíme se projevovat v tom nejlepším světle. Nemůžeme se ale stále kontrolovat na 100%, a pokud se vůči druhému přetvařujeme, někde se to vždy projeví.

Pokud vás tedy na tom druhém něco vnitřně zarazilo, trklo, pamatujte si, že se s dotyčným člověkem tato situace bude opakovat i v budoucnosti. Záleží jen na vás, jestli je to pro vás důležitá situace, anebo jste schopni s takovým chováním žít i další roky.

Zde jsou časté (a důležité) vnitřní trky, které nerespektujeme:

- ▶ protějšek se ke mně před přáteli chová zcela jinak (a hůře)
- ▶ protějšek lže o zásadních záležitostech, událostech
- ▶ protějšek řekne něco, s čím absolutně nesouhlasíme (názory na výchovu, politiku, společenské dění, život samotný)
- ▶ protějšek se chová hrubě k blízkým (rodiče, děti)
- ▶ protějšek se neumí bavit o emocích, vnitřních pocitech



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

3) Hledejte společné zájmy a vize

Když se v jednom průzkumu dotazovali na **recept na štěstí** těch, kteří patří mezi 3% úspěšných ve vztazích, víte jaká byla jejich nejčastější odpověď? “Máme společný zájem, který jsme oba milujeme”. Partnerství není jen o sexualitě a oné jiskře, je také o sdílení něčeho, co nás baví a je pro nás určitou životní náplní. A samozřejmě je také o respektování a chápání toho druhého, o tom ale až v jiném ebooku.

Váš vztah musí mít zdravé základy k tomu, aby vás celý život bavil a přinášel vám radost. Když budete s tím druhým sdílet něco, co vám přináší uspokojení, získáte tak parťáka pro celý život. Budete mít zajímavé debaty, nebudete zažívat nudu a budete společně trávit volný čas.

Nezapomeňte také na společné vize, které by se měly alespoň v důležitém směru potkávat. Co chcete oba dva v horizontu 5-10 let? Chcete oba dva cestovat, užívat si svobodu anebo založit rodinu? Chce váš nový protějšek vůbec děti a kde chce žít? To jsou všechno otázky, na které byste si měli již na začátku vztahu odpovědět.

Pokud chcete mít harmonický vztah, zkuste workshop zaměřený na vztahovou inteligenci. Více o workshopech zde: **[Workshopy a přednášky](#)**



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

4) Podívejte se do prostředí, kde vyrostl

Každý z nás získal vztahové naprogramování tam, kde vyrostl. Byli to právě rodiče a okolí vašeho protějšku, které mu ukázali, jak se má chovat ve vztazích. A byla to právě rodina, která mohla pozitivně nebo negativně ovlivnit jeho **sebevědomí**, přístup k životu, rodině, dětem.

A tak není nic lepšího, než se do jeho rodiny podívat a sledovat, jaké vztahy a nálada tam panují.

Budte tedy pozorovateli a zaměřte se především na toto:

- ▶ Jaký vztah má můj nový protějšek s rodiči?
- ▶ Jak se chová můj nový protějšek ke své matce/otci z hlediska dávání a přijímání citů?
- ▶ Jaká atmosféra panuje při společném obědě/večeři?
- ▶ Jakým způsobem mezi sebou komunikují rodiče partnera/partnerky?
- ▶ Dávají si v rodině mého protějšku najevo emoce?

Podle zážitků z rodiny vašeho protějšku můžete dobře odhadnout, jakou **emoční a vztahovou výbavu** do života dostal. Samozřejmě je ale možné, že na sobě během života zapracoval a své nastavení změnil.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

5) Respektujte vaše pocity v ložnici

Zažila jsem v mé **partnerské poradně** mnoho párů, které si musely přiznat, že jim sex nefungoval od začátku. Mysleli si prostě, že rozkoš v posteli není zas tak důležitá. A že se to možná časem zlepší. A víte jak jejich vztah dopadl? Bohužel špatně. Pokud si s partnerem nerozumíte v posteli, budete si dříve či později hledat uspokojení někde jinde. Jsme prostě jen lidé a je úplně přirozené, že chceme prožívat sexuální rozkoš.

A tak, když vám to v posteli s tím druhým nefunguje během prvních měsíců vztahu, nebuďte naivní a přestaňte doufat v pozitivní změnu. A už vůbec se nesnažte přesvědčit, že sex není tak důležitý. On prostě důležitý je! A navíc, shodná sexuální chemie značí i vaši partnerskou kompatibilitu.

Jak poznat shodnou sexuální chemii?

- ▶ voní vám kůže druhého a to i po ránu
- ▶ dotyk druhého je vám extrémně příjemný
- ▶ máte stejné sexuální chutě a způsoby v ložnici 😊
- ▶ líbí se vám tělo a vzhled druhého
- ▶ máte stejné chutě i v oblasti jídla



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

6) Jedte na dovolenou „na blind“

Říká se, že nejlépe toho druhého poznáte na vodě, kdy se musíte jako háček a zadák domlouvat na koordinaci lodi. A já s tímto přirovnáním musím s úsměvem souhlasit. Sama jsem byla na vodě několikrát svědkem situace, kdy se manželský pár nedokázal dohodnout a vznikla tak z banality manželská hádka. **Nemusíte však s novým protějškem jet přímo na vodu, stačí když se na týden seberete a pojedete někam „na blind“.** Nemějte zařízený hotel se vším všudy dopředu, ale jedte za dobrodružstvím. Toho druhého nejlépe poznáte v situacích, kdy není vše podle jeho představ, kdy musí improvizovat anebo se přizpůsobit něčemu, co mu není příjemné. Společná dovolená prostě hodně napoví o zvládání náročných situací, které během vašeho společného života mohou nastat.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

7) Zajímejte se o jeho vztahovou historii

Možná nemáte chuť se na začátku vztahu bavit o bývalých partnerech, zkuste ale někdy zabrousit na to, jak vztahy váš protějšek prožíval. A hlavně, jaký názor má na bývalé partnery nyní. Pomlouvá je, anebo rozchod zvládl/a a jsou přátelé?

Vím, že rozchod není jednoduchá záležitost a mnohdy nás emočně zasáhne. Pokud ale chcete vztahově inteligentní protějšek, měl by mít vztah k bývalým uzavřený a neměl by vůči expřítelovi či expřítelkyni cítit negativní emoce.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Závěr

Pokud si hledáme **životního partnera či partnerku**, vždy hned na samém začátku tajně doufáme, že by to tentokrát mohlo vyjít. A tak máme tendenci přehlížet negativní, které se nám během prvních týdnů i měsíců zobrazuje, a upozorňuje na to, že ten druhý nemusí být pro náš život to pravé ořechové.

Když k sobě ale budete upřímní a toho druhého si tak trochu otestujete, uděláte pro sebe tu nejlepší službu. Protože není nic horšího, než zjistit, že s tím druhým nechcete být v momentě, kdy již máte společné závazky ve formě hypotéky nebo dokonce společně vychováváte děti.

Respektujte tedy za každou cenu sebe a věřte své intuici i svému srdci. Nedělejte kompromisy a zůstávejte pouze s těmi, ke kterým něco cítíte, smějete se, máte potřebnou jiskru a zároveň chcete jít životem podobnou cestou.

PODÍVEJTE SE NA DALŠÍ DÍLY RESTARTU ŽIVOTA:

Největší zabijáci vašeho vztahu

Typologie mužů - těmto se raději obloukem vyhněte

Typologie žen - tyto vám štěstí do života nepřinesou

PŘEČTĚTE SI MÉ DALŠÍ ČLÁNKY:

Partnerská kompatibilita od A-Z

Chcete skutečnou lásku? Přestaňte být čekatelem!

Jste milováni bez podmínky?

ZAPRACUJTE NA SOBĚ S KOUČEM:

Ukončete samotu a uvolněte váš vztahový potenciál

Generální úklid života

Zbavte se strachu, úzkostí a uvolněte váš vnitřní potenciál



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota