

## Principy zdravého vztahu



**Jsem velmi moudrá a sama přirozeně vím, co je důležité pro láskyplný a naplňující vztah.** Hledám způsoby jak ho tvořit.

Zapiš si své vhledy a uzpůsob si tohoto průvodce tak, aby ti rezonoval a byl přínosem do života a vztahů.

- Přebírám zodpovědnost za svoje činy, pocity, názory, emoce, reakce, štěstí (nezpůsobuje mi je druhý člověk). Jsem sama sobě soudcem všeho co dělám a kdo jsem. Partner je zodpovědný za ty svoje. Zapiš si své porozumění a poznámky:

- Mám tak akorát tolerance. Vím, co jsem ochotná ve vztahu tolerovat a co už tolerovat nechci. Hledám zdravý balanc mezi přílišnou náročností (netolerancí) a přílišnou tolerancí.

- Mám důvěru v sebe, dokážu si udělat vlastní názor a rozhodnutí. Nejsem příliš závislá na partnerovi, aby rozhodl za mě.

- Dopřávám si dostatek soukromí a prostoru. Mám pestrý život i mimo vztah (koníčky, přátelé, čas pro sebe).

- Opečovávám své traumatické zážitky z dětství i z dospělého života, jako např. smrt, opuštění, zneužití, šikana, vážná nemoc, finanční tíseň, závislost, rozvod rodičů, nevěra partnera. Investuji do svého vnitřního klidu a sebepoznání (terapie, odborná pomoc, seberozvoj).

- Mám schopnost stát na vlastních nohou. Nehledám partnera, aby mě vytáhl z tísně, naplnil láskou, zachránil před újmou, jako to popisují pohádky. Do vztahu ideálně vstupuji spokojená s vlastním životem, schopností postarat se sama o sebe, jak materiálně tak emocionálně. Partner je bonusem k mému hezkému životu.

- Vím co chci já a jsem si vědoma případného nátlaku okolí či společnosti (mít už děti, vdát se, spokojit se s prací, která mi nevyhovuje, převzít rodinnou firmu, vystudovat, protože to po mně chtějí druzí, koupit bydlení i když to tak necítím...)

- Zním (cítím) svojí hodnotu, vážím si sebe, jsem si nejlepší přítelkyní. Přijímám se a mám se ráda se všemi svými chybami, talenty, nedostatky a potenciálem.

- Umím komunikovat svoje pocity a potřeby, namísto očekávání od partnera, že se bude chovat tak jak chci/potřebuji. Učím se dohodnout se s ním.

- Buduji intimní spojení s partnerem, tzn. že se mohu otevřít, sdílet s partnerem svůj vnitřní život. Nechávám mu nahlédnout do svých snů, sdílím svoje touhy i strachy. Mohu mu ukázat svou světlou i stinnou stránku.

- Učím se nenásilně komunikovat, bez kritiky, obviňování, nadávek atp. V nenásilné komunikaci jasně sdílím fakta, svoje pocity, své potřeby a své požadavky. Nenosím problémy v sobě. Mluvím o nalezení řešení, nepopisuji problém.

- Cítím se ve vztahu fyzicky a emočně bezpečně a nabízím partnerovi to samé.

- Dokážu říct NE nezdravým vztahům a činnostem (návykům).

- Dovolím si prožívat a vyjádřit všechny emoce (smutek, strach, vztek, frustrace, pýcha, pokora, touha, odvaha, optimismus, přijetí, vděk, láska, radost, mír).

- Jsem flexibilní a dokážu vzít v úvahu jiné perspektivy (změnit názor, postoj - nejsem příliš rigidní, tvrdohlavá).

- Jsem zodpovědná za svůj vlastní život, vývoj, růst, změny. Neobviňuji ostatní nebo okolnosti.

- Učím se naslouchat, nejprve partnerovi dobře porozumět (nedělám si domněnky) a poté se k tomu vyjádřit (reaguji).

- Jsem partnerovi partnerkou, ne matkou, která ví vše nejlíp, diktuje, kritizuje nebo ho přespříliš opečovává jako malé dítě. Nejsem mu ani dítětem, které je bezmocné, urážlivé, trucující, potřebuje vést za ruku.

- Vstoupením do vztahu neztrácím svojí identitu. Nestávám se součástí partnera, nesplýváme v jednu entitu. Nejsme jeden druhému středobodem vesmíru.

- Lásku si nemusím zasloužit. Lásku, pozornost, respekt, hojnost v životě dostávám proto, že jsem.

- V životě dostanu to, co si vykomunikuji svými schopnosti.

Moje další vhledy a poznatky: