

ALEŠ KALINA



**PARTNERSKÝ
MANUÁL**



ALEŠ KALINA



**PARTNERSKÝ
MANUÁL**

Název publikace: Partnerský manuál

Jazyková korektura: MERIVA TRANSLATIONS, s. r. o.

Grafická úprava a sazba: Helena Knotková, DiS. (www.helenak.cz)

Autor fotografií: Vojtěch Vlk (www.vojtechvlk.com)

Vydání: první, 2014

Vydavatel: Mindsoft, s. r. o., K Rozkoši 326, Praha 4 (www.ales-kalina.cz)

Tisk: TAMELE, s. r. o., Dlouhá 105, 251 01 Tehov

© Aleš Kalina, v Praze, 2014

ISBN 978-80-85335-24-8

OBSAH

1/ Důležité je pracovat nejdřív na sobě	7
2/ Jak si vybrat správného partnera	19
3/ Partnerství je 1+1	33
4/ Rozvíjejte společně svůj volný čas	39
5/ Rozvíjení a péče o váš vztah	47
6/ Naučte se vylepšovat svoji komunikaci	57
7/ Vyvolávače zbytečných konfliktů	67
8/ Jak vyřešit své konflikty elegantně	75
9/ Vylepšete své sexuální prožitky	89
10/ Udržujte duševní hygienu	101
11/ Pracujte na vzájemné atraktivitě	107
12/ Pečujte o své finance	115
13/ Respektujte osobnost partnera	123
14/ Vylepšujte si své dovolené	131
15/ Dělejte si technickou vašeho vztahu	139
16/ Čas odejít ze vztahu	149
17/ Zabijáci vašeho vztahu	155
18/ Sestavte si plán výchovy dětí	163
19/ Kroky k uzavření problému	171

1

DŮLEŽITÉ JE
PRACOVAT NEJDŘÍV
NA SOBĚ



Pokud sám ze sebe neudělám
krále svého života, co mohu ze sebe
dávat jiným?

Kdysi jsem na ulici potkal starý pár, oběma jim bylo určitě kolem osmdesáti let, ale přesto se tito dva staří lidé vedli společně za ruce. Rozklepaný dědeček a kulhající babička k sobě měli tak vřelý vztah, až mi při pohledu na ně hrkly slzy do očí. Bylo zjevné, že spolu prožili krásný a spokojený život. Jak je možné, že jim jejich láska a zájem jeden o druhého vydržely tak dlouho? Kde se naučili, jak dosáhnout něčeho, čeho většina lidí nikdy nedosáhne?

Mnoha párům není ani zdaleka osmdesát, a přesto se už vzájemně tak odcizili, že si nejsou vůbec vědomi oné hluboké lásky, která je kdysi spojovala. Ale i oni byli kdysi zamilovaní, připravovali jeden druhému překvapení, toužili jeden po druhém, chtěli spolu prožít každou volnou minutu svého času. Kam se to všechno podělo?

Já sám jsem ve svém životě prošel rozpadem svých dvou dlouhodobých vztahů. Zažil jsem v nich samozřejmě i hezké chvíle, ale již dlouhou dobu před jejich ukončením jsem v nich cítil bolest – něco jsem v nich postrádal. Toužil jsem v nich prožívat něco hlubšího, něco, co by můj život naplňovalo – nicméně za celých dvacet let jsem nebyl schopen vyladit vztah se svými životními partnerkami ke své spokojenosti.

A právě z tohoto důvodu jsem se rozhodl podrobit téma vztahů a partnerství hlubšímu zkoumání. Mým záměrem bylo nalézt onu skutečnou moudrost, jak si vybrat toho správného partnera, abychom nemuseli do konce života trpět nepochopením, nemožností vlastní realizace a pocitem, že plamen v našem srdci, který kdysi pro toho druhého hořel, pomalu ale jistě uhasíná.

CO JE TEDY ZÁSADNÍ PRO SKVĚLÝ VZTAH?

V první řadě je to schopnost rozpoznat, který partner je pro nás skutečně ten pravý. Ruku v ruce s tímto nelehkým „uměním“ pak jde druhá podstatná věc, a tou je naše vlastní vnitřní připravenost stát po boku svého „prince“ či „princezny“ v plné síle, tedy nikoliv být ovládán nízkým sebevědomím a strachem, že o něj nebo o ni přijdu.

Obě tyto věci mají stejnou úroveň důležitosti. O svém správném partnerovi si mohu snít, mohu jej i najít, nicméně pokud já sám nejsem dostatečně zralý a vyrovnaný, náš vztah se dříve či později stejně rozpadne. Na druhou stranu, pokud

nebudu schopen najít ve svém okolí toho správného partnera a nechám se unášet pouze svými city a rozmary, náš vztah pravděpodobně opět skončí, ačkoliv jsem před tím sám na sobě pracoval.

V ČEM SPOČÍVÁ PRÁCE NA SOBĚ?

CESTA KE ZRALOSTI

Na svět přicházíme v mnoha ohledech neznalí a nepřipravení. Neumíme číst, psát ani mluvit, nedokážeme dávat věcem smysl nebo se chovat podle pravidel společnosti, do níž jsme se narodili. Nevíme nic o emocích a jejich projevech, nemáme ponětí o tom, co je dobré a co je naopak špatné.

Tomu, co v životě potřebujeme, se pak učíme od těch, kteří nás na svět přivedli, tedy od rodičů. Jaké znalosti a zkušenosti nám ale předávají? Naši rodiče mohli za svůj život nasbírat celou řadu chybných programů a přesvědčení, a jelikož my jakožto děti neumíme jejich správnost či nesprávnost rozlišit, automaticky a nevědomě přebíráme od rodičů i chybné vzorce.

Je třeba si uvědomit, že s vývojem vztahu k sobě samému je to podobné jako s mateřským jazykem – i vztahu k sobě samému se musíme učit. Proto tedy platí, že správně nastavené sebevědomí je stejně jako správně ovládnutá mateřská řeč věcí naší výchovy a vzdělávání.

Slovům a jejich významům se učíme v rodině tím, že odposloucháváme nejčastěji své rodiče. Naš mozek má schopnost dokonale odposlouchávat slova a přiřadit jim stejný význam, jaký jim dávají naši rodiče. A stejně tak odvozujeme svůj vztah k sobě samému z toho, jak se naši rodiče chovají vzájemně jeden k druhému a jak se chovají k nám během celého našeho dětství a dospívání.

Pokud se nám tedy například stávalo, že nás naši rodiče jako děti odmítali a ponižovali, budeme i jako dospělí trpět pocity nedostatečnosti, odmítání a poniženosti.

ČTYŘI OBLASTI PRÁCE NA SOBĚ SAMÉM

ZÁKLADEM JE ROZUMĚT SVÝM EMOCÍM

Abychom dokázali sami sebe dobře pochopit, musíme se nejprve naučit chápat svůj emoční systém. Jedním z účinných způsobů je naučit se vnímat naše emoce jako takové navigační značky. Navrhuji vám, abyste si zavedli stupnici od 0 do 10, kde číslo 10 bude označovat ten nejlepší zážitek, který jste kdy zažili nebo o němž si myslíte, že byste ho někdy zažít mohli. Číslo 0 pak bude na této škále označovat naopak ten nejhorší zážitek v životě, který jste kdy zažili nebo mohli zažít.

Dalším krokem je rozdělení vašeho života do čtyř oblastí, a sice do oblasti práce, peněz, zdraví a vztahů. Oblast vztahů pak dále ještě rozdělíte na oblast vztahu k sobě samému, k partnerovi, k rodičům a k přátelům. V těchto jednotlivých oblastech pak aplikujte výše zmíněnou hodnoticí stupnici, tedy u každé z nich si položte otázku: jak se cítíte v dané oblasti na stupnici 0 až 10?

■ **Praktické cvičení:** Představte si, že si můžete vyhodnotit své pocity, to jak se cítíte právě teď, ve 4 oblastech na stupnici 0 až 10, (10 je nejlepší).

OBLAST

OHODNOŤTE SI SVÉ POCITY NA STUPNICI 0 AŽ 10

Práce

Peníze

Zdraví

Vztah k sobě

Vztah k partnerovi

Tato hodnoticí stupnice nám umožňuje porovnávat naše emoce mezi sebou. Na vnější podněty totiž každý z nás reaguje jinak, ale s využitím této stupnice se naučíme své emoce číst lépe a díky tomu budeme moci lépe chápat sebe i své blízké. Někdo totiž může rozchod s partnerem prožívat jako emoci úlevy (s emočním číslem 8), zatímco jiný po rozchodu ztratí smysl života (emoční číslo 1) a bude hledat pomoc.

Smyslem práce na sobě samém je vyladit svůj život tak, abychom ve všech čtyřech oblastech prožívali emoce s emočním číslem vyšším než 7,5.

JAK NA TO?

Dejte si dnes slib, že na sobě budete pracovat tak dlouho, dokud se vám to nepodaří.

NAJDĚTE SVÉ ŽIVOTNÍ DESÍTKY

Číslo 10 označuje emoci, kterou bychom prožívali, kdyby ve všech čtyřech kvadrantech našeho života šlo vše zcela podle našich představ. Všichni máme nějaké ideální představy o tom, jak by náš život měl vypadat – ale ne vždy se nám daří tyto představy naplňovat. Pokud vyhodnotíte, že se vám vaše životní prožitky nelíbí, nejde o nic jiného, než že vám váš emoční systém signalizuje, že (a jak moc) jste daleko od svých desítek, tedy těchto svých ideálních představ.

Zkuste si nyní napsat na kus papíru, co by se muselo stát v jednotlivých kvadrantech, abyste své prožitky v nich hodnotili nejvyšším číslem 10. Podívejte se do kvadrantu práce a zeptejte se sami sebe: „Co by se muselo v tomto kvadrantu stát, abych se v něm cítil na 10?“

V kvadrantu vztahů si můžete pohrát se svým desítkovým partnerem i desítkovým vztahem k sobě samému. V kvadrantu práce si určitě pohrajte s představou své skvělé práce, pro kterou se vám chce každé ráno s radostí vyskočit z postele. V kvadrantu

peněz si pak určete, kolik peněz by vám mělo měsíčně přitékat, abyste o ně nemuseli mít starost a mohli si žít tak, jak doopravdy toužíte.

Žít život blízký desítkám by mělo být cílem každého z nás. Pro každého z nás totiž platí, že se nejprve musíme cítit dobře my sami, abychom pak mohli ve svém životě cokoli tvořit a být prospěšní pro druhé.

Jak bychom mohli být schopni vytvářet úžasné a velké věci, pokud bychom sami o sobě nepřemýšleli jako o výjimečných lidech? A jestliže si to převedeme do oblasti vztahů – jaký vztah asi dokážeme vytvořit, pokud sami sebe vnímáme jako ruinu, slabého a vyčerpaného člověka?

Získejte odvahu jít za svými desítkami. Uvědomte si, že tyto desítky jsou vlastně vyjádřením našich tužeb – a naše touhy nám zrcadlí náš reálný potenciál, tedy to, čím všim můžeme být.

**Naše desítky jsou vyjádřením našich tužeb
a zrcadlením našeho skutečného potenciálu.**

■ **Praktické cvičení:** Nyní najděte, jak by vypadal váš život, kdyby vaše oblasti vypadaly podle vašich nejtajnějších představ. To jsou vaše životní 10.

OBLAST	MÉ 10
Práce	
Peníze	
Zdraví	
Vztah k sobě	
Vztah k partnerovi	

■ **Praktické cvičení:** Ptejte se sami sebe

OBLAST	EČ	CO BY SE MUSELO STÁT, ABYCH MĚL SVÉ 10?
Práce		
Peníze		
Zdraví		
Vztah k sobě		
Vztah k partnerovi		
Vztahy k blízkým		

NAUČTE SE MILOVAT SAMI SEBE

Naši rodiče, prarodiče, praprarodiče a ještě mnoho generací před nimi, ti všichni slýchávali, že je potřeba sloužit druhým, neboť to je cesta do nebe, zatímco myslet sám na sebe je cestou do pekel. Já mám opačný pohled. Domnívám se, a svědčí o tom i mé životní zkušenosti, že nejprve je třeba myslet sám na sebe a být „sobcem“, abychom následně mohli dávat jiným. Pokud jsem pramenem, který nemá dostatek vody pro sebe, jak bych mohl vytékat ven a zavlažovat okolí?

Pro každý vztah, který má být krásný a kvalitní, je nejdůležitějším základem, abychom milovali především sami sebe. Můžeme si to opět vysvětlit metaforou: Je možné mít hezké bydlení v polorozbořeném domě? Asi nikoliv. Pokud mám k sobě samému špatný vztah (s emočním číslem pod 7,5), nemohu chtít skvělého partnera. Vrána k vráně sedá a ruina ruinu staví.

JAK NA TO?

Vyhodnoťte si svůj vztah k sobě samému na stupnici 0 až 10 a určete si svou desítku. Co by se muselo stát, aby váš vztah k sobě samému byl na desítce? Chcete zhubnout, více sportovat, více komunikovat se svým okolím? Nebo máte potřebu změnit práci nebo se rozejít se svým současným partnerem? Zcela jistě na to přijdete.

Staňte se sami sobě tím nejlepším přítelem. Posadte sami sebe na trůn a prohlase se za krále (nebo královnu) svého života. Váš život patří jen a jen vám, tak si ho vyladte podle svých představ, nikoliv podle požadavků okolí. Za náš život a nás samé není zodpovědný nikdo jiný než my sami. Nikdo nám nemá co diktovat. Na své cestě životem jsme každý jenom sám za sebe – sami za sebe budeme nakonec i na smrtelné posteli.

NEBERTE SI NIC OSOBNĚ

Vztahovačnost je jedem pro každý vztah. Někdo nám něco řekne a my si to vztáhneme na sebe a začneme se cítit nepříjemně. Hlavou se nám začnou honit myšlenky viny a nepochopení nebo se dokonce urazíme – a přitom zmíněná věc, pohled či reakce vůbec nemusí být myšlena a namířena proti nám.

Naučte se být uvolnění a nebrat věci tak vážně. A pokud se vás přece jen něco dotkne, je dobré zastavit diskusi a ověřit si, co tím druhá strana chtěla říci. Dovolte druhému, aby vám vysvětlil, jak to myslel, dřív než se uzavřete do sebe a začnete si spřádat své vlastní myšlenkové konstrukty a poddávat se nepříjemným domněnkám, které vám berou energii a schopnost nadhledu.

Jsou lidé, kteří slyšenou informaci nafouknou do takové míry, že je pak zcela pohltila a jejich následné reakce vůbec neodpovídají realnosti situace.

UZAVŘETE SVOU MINULOST A ZAHOJTE JEJÍ JIZVY

Stále častěji se setkávám s lidmi, jejichž minulost je bolestivá. V raném věku jim zemřel někdo z rodiny, opustil je jejich životní partner, prodělali mnoho peněz nebo putují životem s nějakým handicapem. Stává se to. Jsem zkrátka přesvědčen, že své rodiče jsme si nevybrali a že život každému z nás rozdál určité karty. Nicméně je vždy jen a jen na každém z nás, jakou hru se svými kartami budeme hrát.

Procházejí mi rukama lidé s tak velkými zraněními, že už ani nechtějí žít. Jejich minulost válčuje jejich přítomnost tak intenzivně, že tito lidé už nedokážou vnímat ani krásu okamžiku. Minulost a její křivdy nemůžeme potlačit. Budou s námi stále. Můžeme je ale zahojit a uzavřít a všem odpustit. To je to, co je v moci každého z nás. Naše minulost neválčuje totiž nikoho jiného než nás samotné.

Ani kdybyste vyvinuli veškeré své úsilí, nemůžete v tuto chvíli na své minulosti nic změnit. To vše už se událo a už s tím nikdy nikdo nic neudělá. Je tedy nasnadě otázka, proč by minulost měla ovládat naši přítomnost? Proč bychom jí k tomu měli dávat svoje svolení? Vše, co se stalo, je už dávno pryč a nikdy se to nevrátí. Vše, co se stalo, se už stalo a nikdo z nás nemůže minulé události jakkoliv ovlivnit a změnit.

K čemu je nám dobré se nechávat zotročovat myšlenkami na to, co bychom bývali tenkrát mohli udělat lépe? Tehdy jsme jednali na základě svého nejlepšího přesvědčení, že děláme dobrou věc, jak nejlépe dokážeme – a proto nemá žádný smysl, abychom se na sebe dnes zlobili, i když dnes jsme pochopitelně zase o kus chytřejší a jednali bychom jinak.

JAK NA TO?

Napište si vše, co vás z vaší minulosti tíží. Pak si představte tlustou čáru, která leží pět minut v minulosti. Vše, co máte napsáno, položte za tuto čáru a už nikdy nic odtam-

tud nevytahujte a neřešte. Pokud by vás přece jen něco z minulosti významně tížilo, můžete to na malou chvíli vytáhnout, dořešit a pak zase vrátit zpět za onu pomyslnou minulostní čáru.

Zahojit svou minulost a minulé křivdy je v moci každého z nás.

ZÁVĚR

Jestliže začnete výše zmiňované principy používat ve svém životě, dáte svému životu nový směr a stanete se v mnoha směrech přitažlivými pro svého vysněného partnera. Tyto principy vám umožní být připraveni na váš desítkový vztah se skvělým partnerem, s nímž budete schopni vytvořit nerozlučnou dvojici spojenou vnitřním poutem a poznávat další dimenze vztahu.

2

JAK SI VYBRAT
SPRÁVNÉHO
PARTNERA
