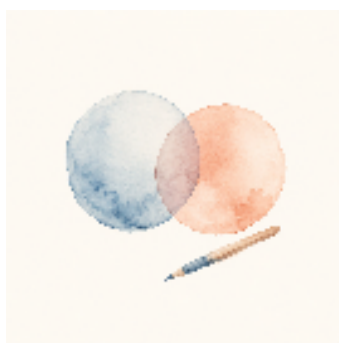




# Jaké písně hrají v našem vztahu?

Pracovní sešit, který ti pomůže uvidět,  
čím je jeden konkrétní vztah jedinečný –  
a co o vás mohou prozradit společné písně.



**Lenka Bartková**

Než začneš

# Každý vztah má vlastní hudbu.

Nezáleží na tom, jestli si vybereš partnera, kamarádku, dítě, rodiče nebo někoho dalšího, kdo je ti blízký.

Tenhle sešit není test vztahu. Nebudeš v něm zjišťovat, co je správně a co by mělo být jinak. Jen si na chvíli všimneš člověka, kterého máš před sebou – a příběhu, který vzniká právě mezi vámi.

Možná některé písně znáš dlouho. Jiné teprve objevíš. A možná tě překvapí, co v nich vidí ten druhý.

Nemusíš hledat dokonalou píseň.

Stačí ta, ve které poznáváš vás dva.

Vyber si pro tento sešit jeden vztah. Piš to, co tě napadne jako první. Hudba nemusí nic dokazovat. Může jen otevřít dveře k rozhovoru, který by jinak možná nevznikl.



Zastavení první

# Koho zvu do tohoto sešitu?

Na chvíli odlož všechno, co od tohoto člověka čekáš.  
Vzpomeň si, co je na vašem vztahu jen vaše.

**Koho jsem si vybrala - a proč právě jeho nebo ji?**

---

---

---

**Která společná chvíle se mi vybaví jako první?**

---

---

---

---

**Čím je náš vztah jiný než všechny moje ostatní vztahy?**

---

---

---

---

Zastavení druhé

# **Naše písně už možná existují**

Některé skladby se propojí s člověkem, místem nebo chvílí samy. Stačí pár tónů – a vzpomínka je zpátky.

**Která píseň mi tohoto člověka připomíná?**

---

---

---

**Jaká vzpomínka se s ní pojí?**

---

---

---

---

**Jak se vedle tohoto člověka cítím, když je nám spolu dobře?**

---

---

---

---

# Tři písně, které vybírám já

Vyber skladby, které ti připomínají tohoto člověka nebo váš vztah. Nehledej jen v textu. Někdy rozhoduje nálada, rytmus nebo vzpomínka.

1

Píseň \_\_\_\_\_

Proč právě ona \_\_\_\_\_

2

Píseň \_\_\_\_\_

Proč právě ona \_\_\_\_\_

3

Píseň \_\_\_\_\_

Proč právě ona \_\_\_\_\_

**Která z těchto tří písní vystihuje náš vztah nejvíc?**

\_\_\_\_\_

Zastavení čtvrté

# Vyměňte si své malé playlisty

Ted' přichází chvíle, kdy můžeš něco nového objevit. Nejde o to, zda se ten druhý trefil. Zajímavé je, co ve vás a mezi vámi vidí.

Požádej někoho blízkého, aby vybral tři písně, které mu připomínají tebe nebo váš vztah. A vyber tři také.

Pak si své malé playlisty pusťte a řekněte si, proč jste zvolili právě tyto skladby.

Možná díky nim jeden druhého  
na chvíli uvidíte trochu jinýma očima.

**Kdy a kde si chceme naše playlisty pustit?**

---

---

---

Zastavení páté

# Co jsem v písniích objevila?

Nehodnotíš výběr skladeb. Nasloucháš tomu, co ti jejich prostřednictvím chtěl blízký člověk ukázat.

**Která píseň mě nejvíc překvapila - a proč?**

---

---

---

**Co jsem díky jeho nebo jejímu výběru pochopila o sobě?**

---

---

---

---

**Co nového jsem zahlédla v našem vztahu?**

---

---

---

---

Poslední zastavení

# Podívat se novými očima

Když někoho známe dlouho, snadno přestaneme vnímat drobnosti, které nás kdysi těšily. Možná je dnes můžeš znovu uvidět.

**Čeho si na tomto člověku po dnešku všímám víc?**

---

---

---

**Co bych mu nebo jí chtěla říct - jen tak, bez zvláštního důvodu?**

---

---

---

**Naše další společná píseň může být...**

---



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi

**Lenka**