



Pět míst, která ti pomohou vidět vztah jasněji

Pracovní sešit k rozhodování, ve kterém nehledáš
verdikt, ale svoje vlastní odpovědi.

Lenka Bartková

Než začneš

Tohle není test na toho pravého.

Žádných pět otázek za tebe nerozhodne, zda máš zůstat, nebo odejít. Mohou ti ale pomoci oddělit to, co ve vztahu skutečně prožíváš, od strachu, domněnek a starých zkušeností.

U každé oblasti se podíváš dvěma směry:

Co přináší do vztahu on?

A co do něj přináším já?

Neodpovídej jen ano nebo ne. Vybav si konkrétní chvíli, o kterou svou odpověď opíráš. Právě tam bývá nejvíc pravdy.

Pokud tě některá otázka znejistí, nemusíš ji hned vyřešit. Označ si ji a vrať se k ní později nebo ji otevři v rozhovoru s partnerem.

Důvěra

Důvěra není jen nepřítomnost nevěry. Je to pocit, že se nemusíš neustále hlídat, domýšlet si nebo čekat, co přijde.

POHLED NA NĚJ

Věřím mu? Mohu se na něj v důležitých věcech spolehnout a jedná se mnou na rovinu?

POHLED NA SEBE

Věřím sama sobě, svému vnímání a tomu, že dokážu unést i nepříjemnou pravdu?

NA ČEM SVOU ODPOVĚĎ STAVÍM

Která konkrétní situace mi ukázala, že důvěra mezi námi je - nebo že v ní něco chybí?

Ochota

Nejde o to, aby za tebe všechno vyřešil. Jde o ochotu být vedle tebe, když ho opravdu potřebuješ.

POHLED NA NĚJ

Je ochoten mi pomoci, když o pomoc požádám - i když by to sám nepovažoval za důležité?

POHLED NA SEBE

Dokážu o pomoc říct a přijmout ji, nebo čekám, že mou potřebu pozná sám?

NA ČEM SVOU ODPOVĚĎ STAVÍM

Kdy jsem jeho ochotu naposledy skutečně zažila? A kdy jsem naopak zůstala sama?

Rozvoj

Dobrý vztah nemusí být neustálý růstový projekt. Měl by v něm ale zůstat prostor, ve kterém se oba můžete měnit.

POHLED NA NĚJ

Inspiruje mě v něčem? Mohu se od něj něco učit, aniž bych se vedle něj cítila menší?

POHLED NA SEBE

Dovolím si měnit názor, rozvíjet se a zajímat se o věci, kterým on nerozumí?

NA ČEM SVOU ODPOVĚĎ STAVÍM

V čem mě náš vztah rozvíjí - a v čem se v něm naopak zmenšuji nebo zastavuji?

Podpora

Podpora neznamená, že musí nadšeně souhlasit se vším.
Znamená, že bere vážně to, co má význam pro tebe.

POHLED NA NĚJ

Podporuje mě v tom, co dělám, i když tomu sám nerozumí nebo by si vybral jinak?

POHLED NA SEBE

Dovolím si dělat to, co mě baví, nebo se předem omezuji podle toho, co by se mělo?

NA ČEM SVOU ODPOVĚĎ STAVÍM

Jak se jeho podpora - nebo její nedostatek - projevila v jedné konkrétní situaci?

Akceptace

Být přijímaná neznamená, že se druhému musí líbit všechno, co uděláš. Znamená to, že kvůli vztahu nemusíš přestat být sama sebou.

POHLED NA NĚJ

Bere mě takovou, jaká jsem - i s chybami, náladami, věkem a tím, co je na mně jiné?

POHLED NA SEBE

Přijímám sama sebe, nebo po něm žádám potvrzení, které si sama neumím dát?

NA ČEM SVOU ODPOVĚĎ STAVÍM

**Ve které chvíli se vedle něj cítím nejvíc sama sebou?
A kdy mám potřebu se skrýt nebo změnit?**

Ted' se podívej na celek

Co mi moje odpovědi ukazují?

Nevšímej si jen počtu dobrých a těžkých odpovědí. Hledej, co se v nich opakuje.

CO VE VZTAHU SKUTEČNĚ FUNGUJE

Které odpovědi mi přinesly klid, oporu nebo pocit, že v tom nejsem sama?

CO POTŘEBUJE POZORNOST

Která oblast mě nejvíc znejistila - a je to ojedinělá situace, nebo opakující se vzorec?

CO PATŘÍ MNĚ

Kde mě možná víc než současný vztah ovlivňuje strach, minulá zkušenost nebo nedůvěra v sebe?

Než se rozhodneš, udělej jednu věc.

Vyber odpověď, o které nechceš dál jen přemýšlet. Některé věci potřebují rozhovor, jiné hranici - a některé jen chvíli, ve které uslyšíš sama sebe.

TÉMA, KTERÉ CHCI OTEVŘÍT

Co potřebuji partnerovi říct nebo na co se ho potřebuji zeptat?

MOJE NEJBLIŽŠÍ ROZHODNUTÍ

Jaký malý krok udělám, abych získala víc skutečnosti a méně domněnek?

Těchto pět oblastí ti neřekne, jak se máš rozhodnout.

Mohou ti však pomoci vidět, na základě čeho se rozhoduješ.



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi
Lenka