****

**TEST:**

**"5 CHÝB, PRE KTORÉ SI SAMA"**

s Luciou Klapáčovou

Tento test je súčasťou video tréningu Lucie Klapáčove**j “5 CHÝB, PRE KTORÉ SI SAMA".** Vytlač si ho alebo stiahni vo verzii WORD a pracuj zároveň s videotréningom.

1. **Chyba: Nie si sama sama sebou - vo vzťahu ani bez neho.**

Zamysli sa.

Týka sa ťa to, čo hovorím?

*Ako vieš, že robíš túto chybu:*

* Keď sa ti niekto páči, tak máš pocit strachu, že o neho prídeš 🗖ÁNO - NIE
* Veľmi rýchlo ťa vzťahy bolia, keď sa nevyvíjajú, ako by si si želala ÁNO - NIE
* Celkovo vo vzťahoch zažívaš zvyčajne dosť veľa bolesti, ale aj tak sa z nich nevieš odtrhnúť (aj keď už vieš, že nie sú pre teba vhodné). ÁNO - NIE
* Keď si single, muž cíti tvoju vnútornú neistotu a skôr priťahuješ “hráčov”, než skvelých mužov. ÁNO - NIE.
1. **Chyba: Ideš po “bezpečí a istote” namiesto lásky.**

Zamysli sa.

Týka sa ťa to, čo hovorím?

*Ako vieš, že robíš túto chybu:*

* Bojíš sa otvoriť sa mužom 🗆 ÁNO - NIE
* Hovoríš, že “najprv si muž musí získať tvoju dôveru” ÁNO - NIE
* Držíš si skôr odstup od mužov, ale aj tak ti to nepomôže a nakoniec si znova s niekým, kto ťa zraní. ÁNO - NIE
1. **Chyba: Nevieš, čo chceš**

Zamysli sa.

Týka sa ťa to, čo hovorím?

*Ako vieš, že robíš túto chybu:*

* Hovoríš, že chceš seriózneho partnera, ktorý ti bude verný a na ktorého sa môžeš spoľahnúť. Ale v skutočnosti sa ti srdce rozbúcha za motorkármi a rockermi. ÁNO - NIE
* Nikto pre teba nie je dosť dobrý a keď si vo vzťahu, tak stále máš tak trochu pochybnosť, či si tam správne. ÁNO - NIE
* Nie si schopná sa oddať mužovi, máš zo vzťahu a záväzku strach. ÁNO - NIE
1. **Nepoznáš svoju ženskú energiu a silu svojich emócií**

Zamysli sa.

Týka sa ťa to, čo hovorím?

*Ako vieš, že robíš túto chybu:*

* Emócie si s tebou robia, čo chcú. Pociťuješ ich silne: silnú radosť, nadšenie, ale ešte viac bolesť, smútok, až úzkosť, depresiu. Veľa plačeš. Máš tendenciu vo vzťahoch robiť scény a drámy, často “z ničoho nič”, keď sa viac vecí nakopí. ÁNO - NIE
* Emócie cítiš, ale dusíš ich v sebe, nedovoľuješ im ísť von, ale si potom na mužov okolo teba skryto protivná. ÁNO - NIE
* Cítiš málo emócií, nepreciťuješ ani veľmi radosť, ani žiadne výkyvy...si tak nevzrušujúco OK. A život plynie… ÁNO - NIE
1. **Nevieš mužovi naplniť JEHO 6 základných ľudských potrieb JEMU.**

Zamysli sa.

Týka sa ťa to, čo hovorím?

*Ako vieš, ze robíš túto chybu:*

* Tvoje vzťahy nie sú dlhodobé ÁNO - NIE
* Aj keď si bola vo vzťahu, kde ste sa mali radi, láska bola, ale nefungovalo to ÁNO - NIE
* Mužom sa páčiš, vieš ich pritiahnuť, ale nechcú v tvojom živote zostať ÁNO - NIE

**Teraz si pozri, kde si mala ÁNO.**

Znamená to, že vo svojom osobnom živote sa musíš viac sústrediť na túto oblasť, ak chceš, aby sa Tvoj osobný život a vzťahy zmenili.

Máš na to - chce to len trochu práce na sebe a dobré vedenie.

Držím palce,

Tvoja Lucia

****

**Lucia Klapáčová**

Expertka na vzťahy, disciplínu a odvahu.

[www.luciaklapacova.sk](http://www.luciaklapacova.sk)

lucia@luciaklapacova.sk