



STRATEGICKÉ LISTY

PRE TRÉNING

ARCHETYPY ŽIEN

V PARTNERSKÝCH VZŤAHOCH

BY LUCIA KLAPÁČOVÁ

ČASŤ A: Pred tréningom:

Najprv si urob test archetypov. Keď ho budeš mať, odpovedz na tieto otázky, ktoré Ti pomôžu lepšie sa zorientovať vo výsledkoch testu, a prepoja výsledky testu s Tebou samou.

Až potom, keď vypracuješ tieto otázky, si pozri tréning:

1. Na základe testu, ktorý archetyp Ti vyšiel ako hlavný?

2. Čo z charakteristiky Tvojho hlavného archetypu vnímaš, že na Teba sedí? Kde si sa našla? Kde, naopak, cítiš, že si iná? Napíš:

3. Ktorý archetyp Ti vyšiel ako prvý vedľajší? Čo z neho na Teba sedí? Kde si sa našla? Kde, naopak, cítiš, že si iná?

4. Ktorý archetyp ti vyšiel ako druhý vedľajší? Čo z neho na Teba sedí? Kde si sa našla? Kde, naopak, cítiš, že si iná?

5. Prečítaj si ešte raz charakteristiku všetkých 3 archetypov, jeden po druhom.
Vypíš si tie **črty/vlastnosti/správanie každého archetypu, ktoré sa ti páčia**, a buď ich už sama máš, alebo ich chceš získať. Ktoré to sú? Napíš:

6. A teraz si napíš tie **črty/vlastnosti/správanie každého archetypu, ktoré sa ti nepáčia**, nechceš ich mať, ale pravdepodobne ich máš? Ktoré sú to?

7. Ktorú z týchto črt či vlastností by si chcela mať a získať?
Ktorú radšej viac nemať a nahradiť ju inou?

8. Aký 1 krok budeš robiť najbližších 30 dní, aby si do svojho života dostala tú čрту, vlastnosť či správanie, ktorú tam chceš mať? A čo prestaneš robiť alebo budeš robiť inak, aby si odbúrала tú vlastnosť či správanie, ktoré tam mať nechceš? Porozmýšľaj a zapíš si to (*Ak máš celý online kurz "ARCHEŤYPY ŽIEN V PARTNERSKOM VZŤAHU", tak sa inšpiruj konkrétnymi návrhmi krokov ku každému archetypu.*)

ČASŤ B: Počas tréningu:

Do tejto časti si píš svoje poznámky a pozorovania počas tréningu
“ARCHETYPY ŽIEN V PARTNERSKÝCH VZŤAHOCH”

1. Čo je tvoj deštrukčný vzorec podľa hlavného archetypu? Vnímaš tento deštrukčný vzorec vo svojom živote? Ak áno, napíš, kedy a ako sa prejavuje? Aký iný variant tohto deštrukčného vzorca zažívaš? (*prehľad deštrukčných vzorcov ku každému archetypu nájdeš na konci týchto Strategických listov*)
2. Čo je tvoj deštrukčný vzorec podľa vedľajšieho archetypu jedna a dva? Vnímaš tieto deštrukčné vzorce vo svojom živote? Ak áno, napíš, kedy a ako sa prejavujú? Aké iné varianty týchto deštrukčných vzorcov zažívaš? (*prehľad deštrukčných vzorcov ku každému archetypu nájdeš na konci týchto Strategických listov*)

3. Pozri si schému fungovania vzťahových deštruktívnych vzorcov:

SCHÉMA 1. SCHÉMA FUNGOVANIA DEŠTRUKČNÉHO VZORCA



Ak konáme podľa pôvodného deštruktívneho vzorca,
posilňujeme ho!

by Lucia Klapáčová © 2022

Tvoje poznámky:

4. Ako funguje tvoj deštrukčný vzťahový vzorec? Vieš ho na základe tréningu vnímať, pomenovať? Je to vzorec podľa archetypu, a/alebo si našla ďalšie svoj vlastné?
5. Ako chceš zmeniť svoj deštrukčný vzorec? Čo budeš robiť najbližších 30 dní, aby si odbúrala tento deštrukčný vzorec? Ako budeš sa chovať, čo budeš robiť, aby si ho zmenila? Akým vzorcom ho nahradíš?
6. Prinesie ti zmena tohto vzorca tvoje vytúžené správanie sa vo vzťahoch? Akú?

7. Tri piliere zdravých vzťahov:

TRI PILIERE ZDRAVÝCH VZŤAHOV

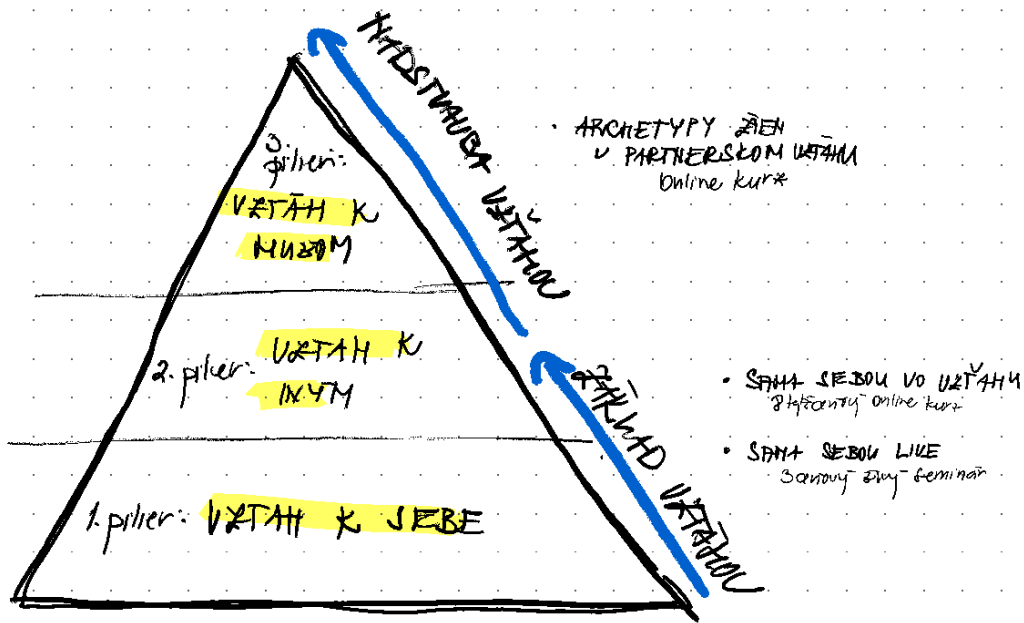


Schéma by Lucia Klapáčová © 2022

Tvoje poznámky:

8. Ako máš postavené svoje 3 piliere zdravých vzťahov?

I. Vzťah k sebe mám na stupnici od 1 do 10 takto, preto, lebo:

II. Vzťahy k okoliu mám na stupnici od 1 do 10 takto, preto, lebo:

III. Vzťahy s mužmi na stupnici od 1 do 10 takto, preto, lebo:

Časť C: Po tréningu

Tieto úlohy si vypracuj v klude po tréningu.

Ak môžeš, pozri si tréning ešte raz, a potom sa do toho pust.

1. Čo je jedna vec vo vzťahu k mužom, ktorú najbližší mesiac začneš robiť, aby si zmenila svoje deštruktívne nastavenie, a aby si získala tú vlastnosť, charakteristiku, črtou, po ktorej túžiš?
2. Čo je jedna vec vo vzťahu k mužom, ktorú najbližší mesiac začneš robiť, aby si zmenila svoje deštruktívne nastavenie, a aby si sa zbavila tej vlastnosti/charakteristiky, črty, ktorá Ti vadí a ničí vzťahy?
3. Keď máš ciele hotové, opíš presne svoju stratégiu zmeny vzorcov:

Príklad: *“Mojím deštruktívnym vzťahovým vzorcom bolo, že keď muž nesplnil, čo sľúbil, tak som reagovala útočne. Nedala som mu možnosť vysvetliť situáciu alebo urobiť nápravu. Svoj deštruktívny vzorec zmením tak, že budem sledovať, kedy prichádza pocit hnevu pri komunikácii s mužmi. Ak príde hnev na základe toho, že mi niekto niečo sľúbil, tak namiesto toho, aby som išla do útoku, sa zastavím. Nechám mužovi priestor vysvetliť, prečo slovo nesplnil. Ak má vôľu sľub splniť, dám mu priestor na nápravu. Ak vidím, že nemá vôľu ho splniť, nebudem si klamať, prijmem fakt, že toto nie je človek, na ktorého by som sa mala ďalej spoliehať, a zariadim sa po svojom.”*

Poviem si: *“S láskou prijímam odkaz, ktorý od neho prišiel preto, aby som si vyjasnila, kto sú naozaj dôležití ľudia v mojom živote, aby som sa naučila dávať lásku a porozumenie, ale neplytvať energiou a pocitmi tam, kde nie sú vítané. Dávam tomuto mužovi slobodu nechcieť splniť daný sľub, dávam mu priestor pre autenticitu, a vyjadrenie sa bez akýchkoľvek očakávaní či nátlaku. Prijmem, čokoľvek príde, lebo ho rešpektujem. A rešpektujem aj samu seba, a preto samej sebe dávam slobodu netlačiť, nechať plynúť, ísť svojou cestou. Keď tak činím, cítim sa sama šťastnejšia, ženskejšia silnejšia, sebavedomejšia, a slobodná.”*

Teraz ty:

Časť D: Príloha

**Deštrukčné vzorce, ktoré ťa stoja lásku a vzťah
 podľa archetypov žien v partnerských vzťahoch by Lucia Klapáčová**
**URPUTNÁ VERONIKA:**

⇒ Deštrukčný vzorec:

V láske chce najprv brať, až potom dávať, má pocit, že lásky je málo, že jej množstvo je obmedzené (vekom, časom, počtom dostupných mužov...).

⇒ Čo tým myslím:

Mužov hodnotí podľa toho, či jej ukážu to svoje “najlepšie” (či majú štýl, správne auto, dom, postavenie, výsledky, sú tí “silní”...no celý zoznam). Muži, ktorí to majú, to Veronike však aj tak nedajú, skôr sa s ňou hrajú, pretože cítia, že **ona sama nie je autentická**, nie je naplno sama sebou, cítia, že môžu, že tento typ ženy hra na nedostupných baví a vzrušuje. A tak jej zostávajú muži, ktorí to, čo Veronika chce, zväčša nemajú, ale sú tam pre ňu, lebo ju buď majú naozaj radi (napokon, ona JE pod povrchom skvelá), alebo im vyhovuje byť s ňou. A tak sa Veronika točí v bludnom kruhu nenaplnňajúcich vzťahov...

⇒ Čo s tým:

Veronika potrebuje pochopiť a precítiť, že v láske platí, že čím viac dávaš, tým viac dostaneš, a že láska je bezpodmienečná. Znamená to, že potrebuje ľubiť aj takých ľudí, ktorí nemajú, čo chce. Ľubiť len preto, že ľubi, a nič neočakávať. To je pre ňu ťažké, lebo za lásku očakáva “odmenu”. Dostať sa z úrovne 2 do úrovne 3 (*viac v Sama sebou vv či live*)

⇒ Ako na to:

1. Urobiť si zoznam ľudí, ktorých ľubi, a pravidelne im to hovoriť, bez ohľadu na to, či jej to oni povedia naspäť
2. Pestovať lásku k sebe (rôzne metódy a techniky)
3. Všímať si na iných to dobré, hovoriť im to a nič nečakať
4. Úsmev, komplimenty 1. a 2. úrovne.
5. Dávať za hranice seba samej.

✦ **Kľúčové slová:** POKORA, LÁSKA, NEZIŠŤNOSŤ, PREPOJENIE SO SEBOU

**MÚDRA ADEL:**

⇒ Deštrukčný vzorec:

Zabudla, z čoho vzišla. Jej myseľ hovorí “Už nemusíš, už si urobila/zmenila/trpela dosť, už si ďalej než ostatní, ty už potrebuješ niečo iné”.

⇒ Čo tým myslím:

Z radosti a dobrého pocitu z toho, čo všetko sa jej už v živote podarilo dosiahnuť, zvládnuť, pochopiť a vytvoriť vo svojom živote a v láske a vzťahoch zabúda na základy, ktoré ju priviedli tam, kde bola. Prichádza nepozornosť, jemná arogancia, ego rastie. Adela tak stráca tak, čo nadobudla.

⇒ Čo s tým:

Vrátiť sa k pokore a k tomu, čo v jej živote už fungovalo.

⇒ Ako na to:

1. Naspäť k dennej praxi, ktorá ju dostala tam, kde dnes je.

🔑 **Kľúčové slová:** DISCIPLÍNA, POKORA, NÁVRAT K ZÁKLADOM



ROZDÁVAJÚCA SA KVETKA

⇒ Deštrukčný vzorec:

“Chcela by som to, ale ešte na to nemám... možno neskôr alebo možno niečo iné?”

⇒ Čo tým myslím:

Jej nesmierna nerozhodnosť v tom, čo sama v živote chce ubíja a zabíja jej vzťahy, a postupne a pomaly aj ju samu. Podkopáva si tak vlastné nohy, lebo aj keď o niečom sníva, samu seba presvedčí, že na to nemá, a tak projekt či sen zakope ešte predtým, než má šancu zistiť, či by mohla uspieť...

⇒ Čo s tým:

Zistiť, čo vlastne ONA SAMA chce v živote, a ísť za tým aj s rizikom, že neuspeje.

⇒ Ako na to:

1. Nechať sa inšpirovať ľuďmi, ktorých sama v živote obdivuje (ozajstných či virtuálnych)
2. Tráviť s takými ľuďmi čas
3. Nakresliť si obrázok svojho vlastného života a prevziať zaň zodpovednosť
4. Nie len snívať, ale aj robiť praktické kroky k realizácii
5. Začať sa aktívne podieľať na ekonomickom živote domácnosti
6. Získať alebo si doplniť finančné vzdelanie.

🔑 **Kľúčové slová:** ODVAHA, SAMOSTATNOSŤ, ZODPOVEDNOSŤ



KAMARÁTKA EMA

⇒ Deštrukčný vzorec:

“Lepší vrabec v hrsti, ako holub na streche”. Radšej sa s ním budem kamarátiť, než by som ho mala stratiť, keď mu poviem, čo k nemu cítim. Ved' on to sám pochopí...a musí ma mať predsa tiež rád, inak by so mnou netrúvil tak veľa času, no nie??

⇒ Čo tým myslím:

No nie. Ema stále kamoškou. Nechce mužom ukázať, čo naozaj cíti, lebo má strach z odmietnutia, a tak zostáva v šedej zóne vzťahov, ktoré vedú ku sklamaniu.

⇒ Čo s tým:

Ema potrebuje pochopiť, že vzťah pokračuje v energii, v ktorej začal. Ak je niekto priateľ, tak ním zostane, ale ak nie je, tak sa prestať báť a ísť s kožou na trh.

⇒ Ako na to:

1. Uvoľniť sa do svojej sexi ja. Dovoľiť si jemný flirt, viac odvahy a uvoľnenia sa vo vzťahu k mužom
2. Trénovať pohľady do očí mužom, jemný úsmev "Mona Líza" vs "Vyškerená opica"
3. Naučiť sa nebrať sa tak vážne, prijať do života viac dobrodružstva a riskovania
4. Naučiť sa urobiť prvý krok, ale zvážiť druhý
5. Prijíť svoju ženskosť a ženskú energiu.

✦ **Kľúčové slová:** ODVAHA, ŽENSKOSŤ, ELEKTRIZUJÚCE OBOJSTRANNÉ NAPÄTIE



KATKA, KTORÁ NEVIE, ČO CHCE:

⇒ Deštrukčný vzorec:

"Nech na to príde sám, nebudem mu predsa všetko hovoriť!"

⇒ Čo tým myslím:

V jej single živote je jej dobre – a to je super a na tom nie je vôbec nič zlé! Ale po vzťahu aj ona túži. Zalúbi sa (nie tak často), ale nevie dobre komunikovať svoje potreby. Jednak preto, lebo sama poriadne nevie, čo potrebuje, aby bola v partnerstve šťastná. A jednak preto, lebo žije často vo svojom vnútornom svete a je pre ňu niekedy (často) ľahšie odísť, uzavrieť sa, než svoje potreby s partnerom komunikovať. Ak nájde odvalu svoje potreby vyjadriť, často je to nevelmi citlivým spôsobom, s tendenciou vidieť len svoj uhol pohľadu.

⇒ Čo s tým:

Zistiť, čo v partnerstve naozaj chce a potrebuje, a naučiť sa to citlivo a správne komunikovať.

⇒ Ako na to:

1. Veľmi jasne si určiť 4 kvality partnera
2. Ak vie, že ho má, tak sa potrebuje naučiť povedať, čo chce, ale citlivým spôsobom, Takým, ktorý nie je vyčítavý, emocionálny a nestavia muža pred ultimátum. Napr: Nie "Ty si chodíš behať a šporovať, a na mne je všetka starostlivosť. Si sebecký, vieš?" Ale: "Mne sa tak páči, ako sa o seba staráš, láska! Vieš, aj mne to veľmi chýba a cítim, že mi nedostatok pohybu nerobí dobre. Myslíš, že mi s tým vieš nejak pomôcť? Čo keby sme si našli pomoc do domácnosti? Alebo máš iný nápad? Povedz, porozmýšľame spolu"
3. Naučiť sa vypočuť si partnera, dať mu priestor, sama sa opýtať, čo potrebuje on. Často sú ich potreby podobné alebo kompatibilné, len o tom nevedia.

✦ **Kľúčové slová:** CITLIVOSŤ, HLŤKA, AUTENTICITA, LÁSKA



PEVNÁ ANNA

⇒ Deštrukčný vzorec:
 “Ja to zvládnem.”

⇒ Čo tým myslím:

Anna veľakrát od detstva fungovala skôr ako chlapec, ako muž. Učila sa, podrobovala sa pravidlám, prinášala výsledky, celý život bol zameraný na výsledky. Tak aj vo vzťahoch chce výsledky, mať všetko jasné, vedieť, presne, na čom je, tak alebo tak. Vzťahy však fungujú na iných princípoch, omnoho jemnejších, delikátnejších, ktoré ale Anna veľmi neovláda...

⇒ Čo s tým:

Ak nechce viac byť na všetko sama, ak chce silného, skvelého muža, ktorý sa rozhodne pre ňu, sama potrebuje zmäknúť, zjemniť. Prijat ženu v sebe, netrestať ju viac.

⇒ Ako na to:

1. Naučiť sa fungovať v ženskej energii, pochopiť jej podstatu, začať ju používať
2. Študovať vzťahy, a naučiť sa ich tvoriť z pohľadu ženy
3. Poriadne sa pozrieť na to, čo vlastne naozaj chce
4. Priniesť umenie, a vôbec emócie, do svojho života
5. Naučiť sa byť na seba dobrá
6. Naučiť sa pracovať so svojimi pocity, aby vyliezla z emocionálnej hojdačky.

✚ **Kľúčové slová:** NAPOJENIE SA NA SVOJE VNÚTRO, POČÚVAŤ SAMU SEBA, CÍTIŤ



VEČNÁ OBEŤ ZDENKA

⇒ Deštrukčný vzorec:
 “Na mne nezáleží, ja sa prispôsobím”

⇒ Čo tým myslím:

Zdenka nechala svojimi blízkymi potlačiť svoju identitu príliš. Dnes jej celý svet ukazuje, že samu seba a svoju identitu potrebuje znova nájsť.

⇒ Čo s tým:

Znova nájsť samu seba, aká bola v detstve, aká sa narodila – než samu seba stratila...

⇒ Ako na to:

1. Urobiť si analýzu toho, čo o nej a jej identite hovoria jej bývalé vzťahy (pozn. Ideálne DIAGNOSTIKA OSOBNÉHO ŽIVOTA by Lucia Klapáčová)
2. Pozrieť sa naspäť do detstva: Čo rada robila? Pri čom sa zastavil čas? S kým trávila šťastne ten čas? Teraz je čas vrátiť to do života naspäť a opýtať sa: “Ako môžem tohto mať v živote viac?”
3. Opýtať sa ľudí okolo nej, čo na nej obdivujú, čo sú podľa nich jej silné stránky?
4. Nájsť si vzor a sama sa rozhodnúť, kým chce byť. Lebo to je voľba každej jednej z nás.

✚ **Kľúčové slová:** NÁVRAT K SEBE, ZODPOVEDNOSŤ, ODVAHA



USTRÁCHANÁ MONIKA

⇒ Deštrukčný vzorec:

“Toto nie je pre mňa...”

⇒ Čo tým myslím:

Jej vedomé a nevedomé reakcie sú podmienené strachom. Má strach riskovať, má strach vyjsť z komfortnej zóny, drží sa svojich istôt. Lenže takto žije na polovicu.

⇒ Čo s tým:

Vystúpiť z bezpečia. Vydať sa do dobrodružstva, aj za cenu toho, že bude znova zranená.

⇒ Ako na to:

1. Urobiť si zoznam 10 vecí, ktorých sa bojí, a začať ich jednu po druhej robiť
2. Každý deň urobiť akt prekročenia svojich hraníc, čo i tak malý ako je studená sprcha ráno či úsmev na cudzinca
3. Veľmi jej pomôže získať aj viac ozajstnej fyzickej zdatnosti a schopnosti brániť sa. Potrebuje si vziať si na pomoc telo a zvýšiť svoju fyzickú kondíciu a telo (box, bojové športy, sebaobrana, niečo silové v mužskom kolektíve)
4. Oshova dynamická meditácia, Souldance a iné praxe, v ktorých sa naučí prebúdzat dravosť a uvoľniť spútané emócie z tela von.

🔑 **Kľúčové slová:** DOBRODRUŽSTVO, ZAŽIŤ NOVÉ, ENERGIA



PERFEKTNÁ KRISTÍNA

⇒ Deštrukčný vzorec:

“Čo si o tom myslia ostatní?”

⇒ Čo tým myslím:

Sústreďuje sa na to, ako veci vyzerajú navonok, ale uniká jej to, čo je pod povrchom. Vie vytvoriť domov, ktorý je pekný. Ale je teplo aj v jej posteli? Je to, kam sa vracia, pekné, alebo jej tam je naozaj autenticky DOBRE?

⇒ Čo s tým:

Nájsť vlastnú hĺbku a autenticitu a tým sa nechať viesť.

⇒ Ako na to:

1. Urobiť si “audit” života. Kde v živote si nevšimla, že sa deje niečo, čo sa jej vlastne nepáči? Kde nedvihla hlas, keď mala alebo chcela? Kde cítila, že veci nejdú ako by chcela, ale bála sa, že keď sa opýta, tak sa zmenia, tak radšej zostala ticho? Spomenúť si a spísať si, kde v jej živote boli/sú takého momenty.
2. Ku každému tomuto momentu si napísať, ak ho chce a prečo už nevie vydržať ďalej v tom, ako to je. Urobiť si plán.
3. Jasne komunikovať, na to prišla a ako sa veci zmenia. Aj s rizikom, že sa jej život otočí hore nohami.

🔑 **Kľúčové slová:** ZMENA, ÍSŤ SVOJOU CESTOU, NOVÝ ŽIVOT

Ďakujem Ti a gratulujem, že si sa dostala tak krásne ďaleko! 😊

Verím, že Ti Strategické listy priniesli múdrosť a poznanie spolu s praktickými krokmi, ktoré budeš používať navždy.

Pre viac deštrukčných vzorcov získaj
ONLINE KURZ
“ARCHETYPY ŽIEN V PARTNERSKOM VZŤAHU”.

Pre lepšie postavenie 3 základných pilierov vzťahu získaj
ONLINE KURZ “SAMA SEBOU VO VZŤAHU”

a príď na náš 3dňový živý seminár
“SAMA SEBOU LIVE”.
Viac informácií získaš od môjho tímu tu.

Želám Ti veľa šťastia na Tvojej ceste k láske a krásnemu vzťahu.
Lebo aj Ty si zaslúžiť byť krásne šťastná....



S láskou,

Lucia

Mgr. Lucia Klapáčová, Ph.D
www.luciaklapacova.sk