



Hovor s ním ako
KRÁĽOVNÁ

ONLINE TRÉNING by Lucia Klapáčová

STRATEGICKÉ LISTY

HOVOR S NÍM AKO KRÁĽOVNÁ



Muži ničia polaritu vo vzťahu najviac tým, že NEDÁVAJÚ ŽENE POZORNOSŤ, ŽE SA ONA NECÍTI, ŽE JE VIDENÁ.

Napríklad on:

- pozerá stále do telefónu,
- stále pracuje, keď od neho niečo chceš,
- tvári sa že áno, ale neurobí to,
- keď máš pocit, že ťa vlastne ignoruje, že ťa nepočúva



Úloha 1: Ako si na tom ty vo svojich vzťahoch? Čo Tebe najviac ubližovalo či ubližuje? Pozri si aspoň 3 svoje predchádzajúce vzťahy a zapíš si to:



Ženy ničia polaritu vo vzťahu najviac tým, že MUŽOV KRITIZUJÚ.

Napríklad ONA:

- Sťažnosti
- Rady
- Koučovanie
- Feedback



Úloha 2: Ako si na tom ty vo svojich vzťahoch? Ako si ty kritizovala či kritizuješ svojich partnerov/partnera? Pozri si aspoň 3 svoje predchádzajúce vzťahy a zapíš si to:





Ako naplňuješ **5 krokov**, keď chceš komunikovať **naše Tvoje potreby partnerovi**?



Krok 1: Si zvyčajne v pokojnom hravom naladení, nikdy nie v hneve, keď s ním hovoríš o tom, čo potrebuješ?

Áno-nie?

Ako to je zvyčajne, a ako to bude odteraz?

Zapíš si:



Krok 2: Máš úplne presne jasné, čo mu chceš povedať? Ako presne má tvoj partner naplniť Tvoju potrebu?

Áno-nie?

Ako to je zvyčajne, a ako to bude odteraz?

Zapíš si:





Krok 3: Partnerovi dávaš na výber z viacerých možností, čo by ťa potešili a dávaš mu presne definovaný čas na rozmyslenie?

Áno-nie?

Ako to je zvyčajne, a ako to bude odteraz?

Zapíš si:



Krok 4: Ujasnila si si s ním počas rozhovoru, že pochopil to, čo si mu chcela povedať aj termín, do kedy sa má/môže vyjadriť?

Áno-nie?

Ako to je zvyčajne, a ako to bude odteraz?

Zapíš si:





Krok 5: Určila si si časový limit, v ktorom si konkrétnu situáciu vyhodnotíš ty sama pre seba? Ak dovtedy dostaneš odpoveď, super! Ak nedostaneš - môžeš sa opýtať znova, alebo môžeš na základe toho konať. Odpoveďou môže byť aj zmena jeho správania - to je najlepšia odpoveď. Ale pamätaj, že aj ticho je odpoveď. Áno-nie?

Ako to je zvyčajne, a ako to bude odteraz?

Zapíš si:



Záver tréningu “HOVOR S NÍM TAK, ABY ŤA POCHOPIL”

Tvoje najsilnejšie AHA momenty:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Takto ich dáš do praxe:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





Ak chceš vysvetliť, ako s ním lepšie hovoriť, chceš sa pripraviť na konkrétny rozhovor s ním?
Obráť sa na môj tím vo [Facebookovej skupine JEHO KRÁĽOVNÁ](#).

Môžeš urobiť toto:

- Jednoducho napíš do FB skupiny Jeho kráľovná post s hashtagom **#pomoc**:
- Alebo **napiš Facebookovú správu priamo dáme z môjho tímu**, ktorá Ťa prijímala do skupiny (Ivka Schanz, Ali Ľapinová, Daria Skálová, Katka Chlpáňová alebo Ely Bujňáková, alebo iná z nich)

Facebookovú skupinu JEHO KRÁĽOVNÁ nájdeš tu:

TU vstúp do skupiny

S láskou,

Lucia Wolf Klapáčová