

Jeho
KRÁĽOVNÁ

5 KROKOV PRE KOMUNIKÁCIU TVOJICH POTRIEB PARTNEROVI

by *Lucia Wolf Klapáčová*



5 KROKOV PRE KOMUNIKÁCIU TVOJICH POTRIEB PARTNEROVI

Postupuj podľa týchto 5 krokov vždy vtedy, keď budeš chcieť a potrebovať, aby partner spoznal Tvoje potreby vo vzťahu, a aby Ti ich aj chcel naplniť. Vždy maj jasný zámer a čisté srdce.

Manipulácia fungovať nebude. Čistá túžba hovoriť s ním z hĺbky svojej autentickej duše je to, čo je naozaj dôležité.

Ak toto máš, potom týchto 5 krokov je len technikália, ktorú keď si osvojíš, staneš sa v živote Tvojho muža tak výnimočnou, že Ťa nikdy nebude chcieť nechať ísť :).

1

Buď v pokojnom hravom naladení, nikdy nie v hneve

Viem, že zvyčajne si chceš vyjasňovať svoje potreby vtedy, keď si nahnevaná, sklamaná, či zranená. Ale vyvaruj sa toho.

Lebo búrka vo vzťahu je niekedy potrebná, ale príčasté emočné výbuchy vzťah ničia.

2

Maj úplne presne jasné, čo mu chceš povedať

Čo presne je Tvoja potreba a ako Ti ju má tvoj partner naplniť?

- › Vziať si ťa?
- › Tráviť s Tebou dva večery cez týždeň a každý víkend?
- › Držať ťa na ulici za ruku a v noci objímať?
- › Čo má urobiť a ako sa má správať?

Je Tvoja úloha, aby si na toto prišla. Pozor ale na to, že naozaj dôležitých potrieb je len pár. Ostatné sú banality, ktoré sú riešiteľné, keď máš jasné a naplnené svoje najdôležitejšie potreby. To platí aj o tvojom partnerovi.

3

Partnerovi daj na výber a daj mu čas na rozmyslenie

“Vyhovovalo by Ti viac, aby sme sa stretávali v stredu alebo vo štvrtky? Mne by viac sedeli stredu, ale prispôsobím sa Ti :). Pokojne si to rozmysli...”.

“Máš radšej, keď ťa pred tvojimi priateľmi držím za ruku, alebo keď sa ťa dotýkam menej? Neboj, chápem to, len mi povedz, aby sme sa obaja cítili dobre”.

“Čo je pre teba lepšie - nosiť nášho syna ráno do školy, alebo popoludní na krúžky? Prosím, premysli si, ako ti to naozaj vyhovuje, nech sa dohodneme a môžeme si obaja zariadiť program. Dal by si mi vedieť do piatku, prosím?”

4

Ujasni si s ním, že pochopil to, čo si mu chcela povedať

Počkaj buď na jasné “áno, rozumiem, rozhodnem sa do...?”, alebo na “dobre, urobíme to takto”, alebo na “premyslím si to”

» DÔLEŽITÉ!

Aj ticho je odpoveď. Aj žiadna odpoveď je odpoveď.

Ak dostaneš “neviem, je mi to jedno”, znamená to, že tvoj partner ti nedôveruje, nedostáva od teba, čo on potrebuje, uzatvára sa pred tebou. Než budeš pokračovať v získavaní svojich potrieb, pozri sa na to, či naplňuješ ty jeho potreby (alebo príliš naplňuješ iba jeho potreby, ale nie tie, ktoré sú pre neho naozaj dôležité...).

5

Urči si svoj vlastný časový limit pre seba, v ktorom si konkrétnu situáciu vyhodnotíš. Dĺžka záleží od dôležitosti či zložitosti danej potreby.

Týždeň? Dva? Mesiac? Ak si si priala spolu bývať či vziať sa, či robiť iné zásadné zmeny vo vzťahu, daj si dlhší limit než na technické otázky spoločného fungovania.

Ak do uplynutia limitu dostaneš odpoveď, super! Najlepšia odpoveď je zmena jeho správania.

Ak nedostaneš - môžeš sa opýtať znova, alebo môžeš na základe toho konať. Tu odporúčam pozrieť sa vždy na to, či ty naplňuješ jeho potreby správne. Podľa toho, čo ON potrebuje, nie podľa toho, čo si TY myslíš, že potrebuje...

Môžeš však prísť aj na to, že dostaneš, čo si chcela, ale aj tak nie si spokojná, ale to je už iný príbeh :).



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.](#)

UROB TO TAKTO:

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

Facebookovú skupinu JEHO KRÁĽOVNÁ nájdeš tu:

[**TU vstúp do skupiny**](#)

Tvoja Lucia Wolf Klapáčová & tím

Online tréning JEHO KRÁLOVNÁ najdeš [TU](#)



Používateľ **Lucia Klapacova** ...

vysielal naživo.

2 d. · 🌐

JEHO KRÁLOVNÁ. DEŇ 1: ABY VÁŠ
VZŤAH VYDRŽAL...



Používateľ **Lucia Klapacova** ...

vysielal naživo.

1 d. · 🌐

JEHO KRÁLOVNÁ. DEŇ 2: TAJOMSTVO
KRÁSNÉHO VZŤAHU V PRAXI (Live
koučing)...



Lucia Klapáčová
Jeho kráľovná. Deň 2



Používateľ **Lucia Klapacova** ...

vysielal naživo.

2 h · 🌐

**JEHO KRÁLOVNÁ. DEŇ 3: HOVOR S
NÍM AKO KRÁLOVNÁ**

...



Lucia Klapáčová
Jeho kráľovná. Deň 3.