



Do jari
v krásnom
vzťahu

10 MÍĽNIKOV KU KRÁSNEMU VZŤAHU

STRATEGICKÉ LISTY

Pre vývzu "Do jari v krásnom vzťahu"

by Lucia Wolf Klapáčová

Ahoj, tu je Lucia :)

Vezmi si pero a papier, pusť si mílnik za mílnikom, a postupne dopĺňaj odpovede do svojich strategických listov.

Zdieľaj svoje úlohy pre mílnik 1 až 3 v komentári pod videami. Komentáre vidím priamo ja :)

Zdieľaj svoje úlohy pre mílnik 4 až 10 vo Facebookovej skupine **VÝZVA: DO JARI V KRÁSNOM VZŤAHU**.

Teším, a teraz poďme do práce! :)

Lucia

Úvod

Doplň:

VZŤAH JE, a preto máme na nej 10 mílnikov.

Kvíz:

10 mílnikov je iba pre SINGLE dámy, aby našli vzťah.

pravda-lož

10 mílnikov je tu pre mňa, či som SINGLE alebo som vo vzťahu, aby vzťah nie len našli, ale aj opravili na skvelý a dlhodobý skvelým udržali.

pravda-lož

Doplň:

"A dost! viac!"

Čo motivuje ľudskú bytosť k zmene najviac?

Ak je ti v niečom zle, tak.....

Odpovedz:

Čo sa viac v tvojom živote nesmie viac diať?.....

Kde si hovoríš "veď to nie je až také zlé..." ale vieš, že to MUSÍŠ

zmeniť?.....

Daj si vlastnú úlohu:

Potrebujem zmeniť.....,

Lebo ak to neurobím, tak môj život bude.....

Doplň:

"..... na miesteživote"

Daj si vo svojom živote priestor.....,,,
....., a, .

Mílník 2 pre mňa znamená, že

Odpovedz:

Aby som bola do jari vo vzťahu, potrebujem sa takto dať na 1. miesto:

1. Možnosť.....
2. Možnosť.....
3. Možnosť.....

Daj si vlastnú úlohu:

Mílník 2 naplním takto, a začnem touto 1 vecou hneď teraz:

.....
.....

Doplň:

"..... **vo svojom**"

Zlaté pravidlo vzťahov: "Vzťah..... veci, ktoré v živote....."

Na akej úrovni svojej životnej energie si ty dnes?

Na akej úrovni energie chceš svojho partnera?

Odpovedz:

Čo dlhodobo zanedbávam, čo sa môjho tela týka a musím dať do poriadku, aby som sa cítila dobre a nezatážovala emočne svoje okolie tým, čo sama viem, že ma trápí?

.....
.....

Daj si vlastnú úlohu:

Mílník 3 naplním takto, a začnem touto 1 vecou hneď teraz:

.....
.....

04

Milník 4

Doplň:

"..... denne v"

Prečo? Lebo keď sa, tak.....

Odpovedz:

V akom trojuholníku žiješ ty? Opíš ho.

.....
.....
.

Daj si vlastnú úlohu:

Ako zmeníš svoj geografický a fyzický pohyb? Čo pridáš v najbližích 30 dňoch, a čo si naplánuješ na dlhšie obdobie?

.....
.....
.....

Doplň:

**"Vytvor si, v ktorom každý deň.....
....."**

Keď je tvoj priestor.....,nemôže doňho prísť nikto iný.

Variť,a neznamená schopnosť vytvoriť domov.

Chyba, ktorú robíme je, že berieme príliš veľa..... na seba.

Odpovedz:

Prečo je domov, v ktorom je ti dobre, dôležitý pre tvoj vzťah, aby prišiel alebo aby sa zlepšil?

Daj si vlastnú úlohu:

Čo môžem urobiť dnes, aby mi tam, kde žijem, bolo lepšie?

.....
.....

Čo môžem urobiť do 6 mesiacov (urob si plán).....

.....

Doplň:

“Ujasni si,..... a daj do svoj”

Keď nevieš, čo....., tak dostaneš,.....

Keď nepoužijem svoj, tak bude za mňa niekto iný.

Odpovedz:

Kedy robíš pri výbere partnera veľmi zlé rozhodnutia?

Kedy vzniká najväčšia vzťahová závislosť?

Kvíz:

Aby prišiel vzťah, musím mať všetky mílniky hotové a v poriadku?

pravda-lož

Aby prišiel vzťah, potrebujem byť na ceste k naplneniu mílnikov, stačí, keď robím správne kroky smerom k cieľu?

pravda-lož

Daj si vlastnú úlohu:

Ako môžem vyriešiť 1 vec, čo ma dlhodobo trápi, hneď teraz? Aký prvý krok môžem urobiť ešte dnes? Napíš, a urob ten krok hneď teraz!



Milník 7

Doplň:

“Nauč sa, že len., čo sama”

“Vzťah bude fungovať, keď obaja% Vo vzťahu”

Odpovedz:

Čo pre teba znamená prebrať 100% zodpovednosti vo vzťahu?

.....
.....

Daj si vlastnú úlohu, ktorú budeš 30 dní plniť:

.....
.....

Doplň:

“....., že láska nemá. áno.”

Odpovedz:

Čo je to osobný štandard?

Čo sú tvoje vzťahové pravidlá?

1.....

2.....

3.....

Daj si vlastnú úlohu:

Nezištnú lásku budem najbližších 30 dní prejavovať takto:

Komu?.....

Ako?

.....

Komu?.....

Ako?

.....



Milník 9

Doplň:

“Nie....., ale byt plný a sa ráta “

Akú ženu muž potrebuje, aby sa domov vracal rád?

Odpovedz:

Čo dnes robíš navyše, lebo si myslíš, že to tvoj partner chce - a otravuje ťa to?

Tvoj partner chce možno niečo úplne iné - čo to môže byť?

Daj si vlastnú úlohu:

Čo zbytočné, čo ti berie silu, prestaneš vo vzťahu robiť?

Naopak, čo ZAČNEŠ robiť, lebo si sa presne opýtala partnera, čo si praje, aby bol šťastný?

Verzia pre single dámu:

Opýtaj sa 3 svojich ex, prečo ste sa naozaj rozišli. Čo potrebovali, ale nemali?

Poďakuj im.

10

Milník 10

Doplň:

"Chod'

"Neboj sa urobiť, ale zvaž"

"Nevstúp do vzťahu, kým nemáš"

Odpovedz:

Vstúpila si niekedy do vzťahu, lebo si ťa vybral muž, nie ty jeho?

Ako to chceš najbližšie?

Daj si vlastnú úlohu:

Čo potrebujem urobiť, aby som rozpracovala potenciálneho partner 1 do 30 dní?

Juhuu, si na konci!

Teraz podľa zdieľaj svoje úlohy pod jednotlivými postami v skupine, aby sme spoločne s mojím tímom sledovali Tvoj progres ku krásnemu vzťahu - lebo jar sa blíži!

:)

Tvoja Lucia Wolf Klapáčová