



”ČO ROBIŤ, KEĎ NEODPISUJE”

Sprievodca pre múdre ženy.



Lucia Klapáčová

Ahoj 🦊!

Ja som Lucia. A ty asi chceš...

....chceš, aby na Tvoje správy odpisoval?

Aby Ti písal prvý sám?

Aby Ťa bral vážne?

Jednoducho, ABY VAŠA KONVERZÁCIA cez sms či chat viedla ku KRÁSNEMU, ZDRAVÉMU VZŤAHU..?

Tak si tu správne :).

Asi to poznáš: koľko času si ty sama strávila tým, že si si písala s mužom, ale nikam to nevedlo.

Cítila si, že sa Ti páči a Ty jemu. Niečo medzi vami bolo, to elektrizujúce “niečo”, vďaka čomu ste si písali aj do druhej ráno. Písali ste si o sebe, o tom, čo prežívate. Zdôveroval sa Ti, mala si pocit, že ste sa dobre spoznali. Že vieš o ňom za malú chvíľu možno viac, než iní ľudia v jeho živote. **To medzi vami vytvorilo puto.**

Bez ohľadu na to, či ste sa stretli aj v reálnom živote alebo nie, vaša konverzácia v Tebe vzbudzovala naozajstné pocity a city a chcela si viac. Stretnutie. Ďalšie stretnutie. Vzťah. Lásku.

LENŽE NESTALO SA.

Po niekoľkých dňoch či týždňoch komunikácia začala upadať. Písala si hlavne Ty, mĺňali sa témy, prichádzal zmätok, smútok, napätie. “*Nebolo už o čom*”, zdalo sa, alebo aspoň z jeho strany.

Pre Teba sa ale nič nezmenilo. Tak čo pre neho áno..?

Z Tvojej strany začali najprv otázky, potom sarkatistické poznámky, potom hnev, slzy až výčitky. A potom ticho, zranenie v duši a otázka: *“Prečo?!”*

A hlasy v Tvojej hlave Ti hovorili:

“Aj tak za to nestál!”

Alebo:

“Nie som pre neho dosť dobrá. Nie som pre nikoho dosť dobrá”.

Alebo:

“Na online zoznamke nemôžeš mužom veriť”.

Alebo:

“Muži sú hajzli!”

Alebo:

“Ási to tak osud chce, mám zostať sama...”.

Alebo...

..všetko z toho.

Poznáš to? Zažila si to?

Chcem Ti povedať, že takto to nemusí byť.

Len zdravá konverzácia môže viesť k zdravým vzťahom.

A ZDRAVÁ KONVERZÁCIA VYZERÁ INAK.

👉 V tomto sprievodcovi nájdeš **3 znaky toho, že Tvoja konverzácia zdravá nie je**. Ak Tvoja konverzácia s ním nie je zdravá, tak sa vystavuješ veľkému riziku, že Tvoj čas strávený v sms alebo chatovom rozhovore s ním nepovedie tam, kam chceš – ku krásnemu, zdravému vzťahu.

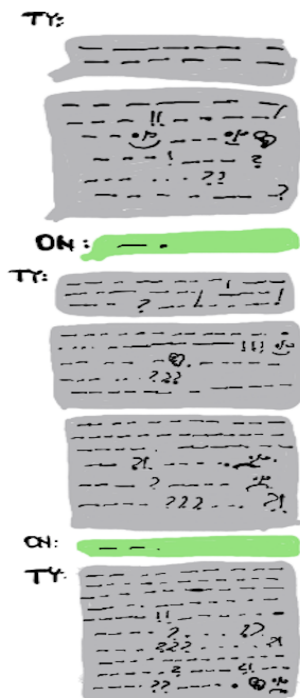
👉 V tomto sprievodcovi nájdeš ale viac: Nie iba, že nájdeš 3 znaky nezdravej konverzácie. Ale **poviem Ti aj, PREČO sa to deje, a ČO JE SPRÁVNA CESTA, aby sa to diať prestalo.**

Tento sprievodca je nevyhnutnosťou pre každú múdru ženu, ktorá nechce strácať čas, ale chce žiť a tvoriť krásne vzťahy. **TU A TERAZ.**

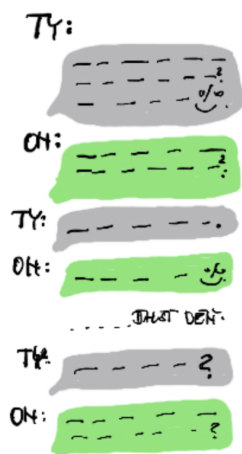
Tvoja L.

#1 ZNAK NEZDRAVEJ KONVERZÁCIE:

Tvoja komunikácia s ním vyzerá takto: 🙋



Správne by ale mala vyzeráť takto:



Vidíš rozdiel medzi týmito dvoma konverzáciami...?

Vezmi si svoj telefón a pozri si dobre, ako vyzerá vaša konverzácia.

Si Ty tá, ktorá píše OMNOHO VIAC než on...?

Samozrejme, sú situácie, kedy je to v poriadku.

A samozrejme, nechcem, aby to vyznelo tak, že žiadna iná konverzácia nie je zdravá.

ALE ak väčšina (tj viac než 70%) vašej konverzácie vyzerá ako prvý obrázok a ty zo vzťahu nedostávaš, čo chceš, tak je chyba aj vo vašej konverzácii.



Čo to znamená a prečo sa to deje?

Takto nastavená konverzácia znamená, že buď:

- A. **Hovoríš stále iba o sebe.** O tom, čo si Ty zažila, aká si Ty skvelá, aký Ty máš deň, čo Ty si robila, čo Teba trápí, a nedáš tomu druhému priestor. **On Ti neodpovedá, lebo nemá prečo.** Necíti sa byť v tejto konverzácii potrebný.

Často túto chybu robíme v dobrej viere, že chceme mužovi, ktorý sa nám páči ukázať, aké my sme skvelé, výnimočné, aký máme zaujímavý život. Chceme mu ukázať SEBA.

To je na jednej strane prirodzená túžba. Lenže tak ako Ty túžiš po pozornosti, túži po nej aj on.. Keď druhá strana nevidí, že má priestor tiež sa ukázať a byť videná, ohromiť Ťa, tak odchádza.

 **Správna cesta:** Daj mužovi priestor. Pýtaj sa na jeho, na jeho záujmy, život, prácu. Na to, čo robil cez deň. Čo sa mu podarilo. Ľahké a vtipné otázky prekladaj hlbšími. Hraj sa, zisťuj. Ale tiež si váž odpovede a daj na ne spätnú väzbu. Pochváľ, daj rešpekt.

Viac sa v konverzácii sústreď na dávanie než na predvádzanie sa – uvidíš, ako sa rozhovor oživí a otočí. Ale pozor: nejde to u slizké podlizovanie sa či manipuláciu. Zachovaj si hravosť, hrdosť, hranice a štýl. Prečítaj si celý tento manuál, pochopíš to ešte lepšie.

PS: Viac o tejto téme sa dozvieš v LIVE FREE tréningu “AKO HO NEPREVALCOVAŤ”.

B. Ideš pod svoju cenu. Neustále udržiavaš konverzáciu s niekým, kto o ňu proste nemá záujem. Snažíš sa a snažíš, lebo “v tom” vidíš viac, ale možno tam jednoducho “viac” nie je.

 **Správna cesta:** Začni praktizovať správnu cestu z odpovede A (ak to už nerobíš).

Ale pridaj veľmi dôležité pravidlo:

“Neboj sa urobiť prvý krok, ale zvaž druhý”.

Napiš prvá, polož otázku, ale čakaj na odpoveď. Keď odpoveď nepríde (do hodiny, do večera, do zajtra – ľudia naozaj majú aj svoje životy a to treba chápať, ale daj si vlastný vnútorný deadline :), a tá odpoveď nie je taká, ktorá ťa NAOZAJ POTEŠÍ, tak s touto konverzáciou prestaň. Nebude viesť nikam. Môžeš tomu dať ešte pokus-dva, aby si si bola istá. Ak odpoveď nepríde vôbec, alebo o týždeň, alebo fakt divná – tak vieš, na čom si. Tvoj čas je vzácny, použi ho tam, kde to má zmysel.

 **Tvoje zistenia a poznámky:**

#2 ZNAK NEZDRAVEJ KONVERZÁCIE:

Konverzáciu začínáš aj končíš väčšinou Ty.

Neklam si:

Pozri sa naozaj. Kto je ten, kto píše zvyčajne prvý? Ty? Kto je ten, kto má posledné “ahoj”, Ty..?

Pozri si dobre Tvoju konverzáciu s mužom, ktorý sa Ti páči. Ako to máš?

Čo to znamená a prečo sa to deje?

Deje sa to preto, lebo po ňom veľmi túžiš a veríš, že toto môže byť pekný vzťah. Chceš byť s ním. Lenže robíš zásadnú chybu: **Ideš pod svoju hodnotu.** Nedávaš mu priestor slobody, v ktorom sa on sám osobne môže rozhodnúť, či sa Ti ozve alebo nie.

Ale hlavne sebe samej nedávaš priestor zistiť, či (že) mu na tebe záleží. Dávaš mu signál, že tu pre neho budeš vždy, že sa môže na Teba spoľahnúť. Zároveň mu dávaš signál úplnej dostupnosti. Lenže čo je vždy dostupné, to si nevážíme. Aj on si prestáva vážiť Teba. Druhá stránka veci je, že mu nedávaš priestor konať ako muž. A to nie je dobrý základ žiadneho vzťahu, aj keby ťa tento muž noazaj úprimne mal rád.

Správna cesta:

Aj tu sa vrátíme k heslu “*Neboj sa urobiť prvý krok, ale zvaž druhý*”. Oki, ozvi sa prvá, napíš mu (a to je úplne v poriadku), ale daj mu priestor, nech reaguje on. Až potom píš znova. Urob v niektorý deň prvý krok tým, že sa mu neozveš a dáš ten priestor jemu. Uvidíš, čo sa bude diať. Neboj, silu na to máš. Tak do nej vstúp.

PS: Pre viac o tom, ako postaviť vzťah na zdravých základoch nájdeš v našom základnom online kurze [“5 PRINCÍPOV: 5 základných princípov pre vytvorenie a udržanie krásneho vzťahu pre múdre ženy.”](#) PRÁVE TERAZ V 80% ZLAVE ZO 199 EUR NA 39.90 EUR. VYUŽI TÚTO SUPER PONUKU, KÝM JE TU  .

Tvoje zistenia a poznámky:

#3 ZNAK NEZDRAVEJ KONVERZÁCIE:

Ak sa Ty neozveš prvá, tak on sa hocikedy neozve aj týždeň či dva, či viac.

Poznáš to: Príde, vidíte sa, alebo si krásne v noci zatelefonujete, robíte si plány, Tebe je krásne. A potom sa dva týždne nič. Ozve sa po čase z čista-jasna, ako keby sa nič nedialo. Len tak, pohodka. **A ty si chvíľu naňho “zlá”, ale vlastne sa veľmi tešíš a dúfaš, že všetko už bude iné.**

NIE JE.

Vaša sms alebo chatová konverzácia vyzerá takto: intenzívna, krásna výmena, a potom nič. Nič. Nič. Nič. Nič. Kým sa znova neozve on sám.

Sú Ti tieto situácie známe...?

Čo to znamená a prečo sa to deje?

Deje sa to preto, lebo môže. **ON MÔŽE, môže sa takto k Tebe správať, lebo mu to dovoľíš.** Každé Tvoje odpustenie je pre neho znamenie, že urobil správne, že je všetko v poriadku a môže pokračovať takto sa správať ďalej. Nevymedzila si mu hranice, neukázala si svoj sebarešpekt. On sa správa na základe toho.

Správna cesta:

V prvom rade potrebuješ pracovať na svojich hraniciach a svojom seba-rešpekte. Tu zvyčajne nie je úplne krátka cesta, lebo na to potrebuješ zmeniť svoje správanie a pohľad na samu seba.

Chvíľku to trvá, ale je to možné a priam nevyhnutné :). Existujú rôzne nástroje a techniky, ako to urobiť. Osobne som presne na túto tému vyskladala program **[“ZAČNI ZNOVA” a keď klikneš sem, dozvieš sa viac.](#)**

Ale v tejto chvíli je pre teba podstatné, aby si mu, keď sa ozve nabudúce, ako keby sa nič nedialo, napísala toto: 

Roman,

Ďakujem, že sa ozývaš, ale nie – nepôjdem s tebou na čaj. Ty vieš, že sa mi páčiš a cítim sa s Tėbou dobre. Ale to, čo mi dávaš, mi nestačí. Tėlovala som to, lebo som verila, že to bude iné a bola som voči Tėbe slabá. Ale viac nie som. Pracujem na sebe a mám čo ponúknuť. Chcem krásny vzťah s mužom, ktorý bude vedieť, čo vo mne má. Takže buď ma pozveš na ozajstné rande, kde sa budeme rozprávať o tom, čo vlastne v živote obaja chceme a budeme postupne zisťovať, či to, čo nás k sebe ťahá, je naozajstná láska, alebo na Tėba nebudem mať viac čas.

Objímam, Zuzana.

Howgh.

Toto je príklad zdravého komunikovania svojich zásad, princípov, túžob a vyjadrenia svojej hodnoty. Vtip je ale v tom, že si za týmito slovami musíš stáť. Musia byť pravdivé.

Dáš to. Máš na to. Zaslúžiš si to.

 **Tvoje zistenia a poznámky:**

Na záver:

Toto boli 3 znaky, že Tvoje konverzácie nie sú zdravé, a čo s tým.
Verím, že Ti dali, čo si potrebovala. Chod' a hneď ich použi.

Pozor však: neznamená to ale, že si s týmito 3 znakmi vystačíš pre dlhodobú krásnu komunikáciu a vytvorenie krásneho vzťahu. Chce to viac, omnoho viac.

Preto sa možno preto pýtaš - čo ďalej..?

Ak chceš viac tipov a bezplatného obsahu odo mňa, nájdi si ma na mojom [Facebookovom profile](#). To je miesto, kam dávam živé vysielania a články.

Ak chceš na sebe pracovať systematickejšie (a to vrele odporúčam), máme pre Teba programy na mieru. Stačí, keď napíšeš e-mail na lucia@luciaklapacova.sk a môj tím a ja Ťa radi usmerníme.

Pre viac rád, ako si tvoriť krásne vzťahy a život a viac info o tom, kto vlastne som pod' na www.luciaklapacova.sk.

Drž sa a nech sú Tvoje konverzácie zdravé!

Lucia

Mgr. Lucia Klapáčová, Ph.D.,

♥ Expertka na vzťahy, disciplínu a odvahu

⚡ Strategička pre život a lásku

🦄 Potvora, ktorá dostane, čo chce

www.luciaklapacova.sk