



10 minút

PRE ZMENU VZŤAHU

NÁVOD, AKO HO INŠPIROVAŤ, ABY UROBIL ĎALŠÍ KROK
VO VAŠOM VZŤAHU.

STRATEGICKÉ POZNÁMKY

by Lucia Wolf Klapáčová

Ste spolu, je vám krásne, a ty si praješ, **aby to bolo VIAC.**

Aby ti povedal, že tá ľúbi a je iba s tebou. Aby ste spolu bývali. Aby ste spolu naplánovali život.

Ale MÁŠ STRACH A NEVIEŠ, AKO NA TO. Máš mu to povedať? Alebo máš čakať, kým to spraví sám? Ako dlho? Kedy je ten správny čas na "akciu", aby si nezostala sama? Ale čo ak ho stratíš tým, že budeš chcieť príliš veľa...?

Si tu správne.

"10 minút, ktoré zmenia váš vzťah" je môj osobný návod pre teba, ako:

- Ako zistiť, či je správny čas na ďalší krok (alebo či ešte počkať)?
- Ako ho inšpirovovať, aby urobil ďalší krok vo vašom vzťahu?
- Ako zvládnuť jeho "áno", a aj prípadné "neviem"?

CELÝ TRÉNING NÁJDEŠ VO SVOJEJ ČLENSKEJ SEKCI "ZMENA VZŤAHU"

 **Tieto strategické poznámky ti pomôžu pripraviť sa na rozhovor o posune vo vzťahu – s pokojom, jasnosťou a dôstojnosťou.**

01

KROK 1: UJASNI SI, ŽE JE VHODNÝ ČAS

- Pocit neistoty je normálny. Ale **ak už cítiš tlak, bolesť alebo silnú potrebu získať jasnosť**, je to signál, že čas prišiel.
- Nie je to o tom, že „by si rada vedela“ – ale že **už potrebuješ vedieť, na čom si**.
- Si vnútorne zmierená s tým, že možno NEDOSTANEŠ odpoveď, po ktorej túžiš, ale aj tak sa musíš opýtať, kvôli sebe. Lebo sa rešpektuješ, lebo sa máš rada, lebo je to dôležité kvôli tebe samej.

Pomáha otázka: „Keby som to nepovedala ešte ďalší mesiac, cítila by som sa horšie?“

02

KROK 2: UJASNI SI SVOJ ZÁMER

- Nie si bábka - vo vzťahu sú vždy dvaja. A aj keď mužská energia má viesť, tvoja úloha v partnerstve potrebuje byť tiež aktívna. Preto sa neboj.
- Vždy, keď je tvoj zámer láska, a nie kontrola, je správne vyjadriť, čo cítiš :)

03

KROK 3: VYJASNI SI, ČO PRESNE CHCEŠ POVEDAŤ, PRIPRAV SA NA ROZHOVOR A POVEDZ MU TO

- Ak túžiš po záväzku, spoločnom bývaní, dieťaťi či svadbe – buď k sebe úprimná. Si sama pripravená na ďalší krok? Ak, aký krok to má presne byť? **Čo presne chceš partnerovi komunikovať?**
- Povedz to **jednoducho a jasne**. Bez tlaku. Bez háčikov.
- Nech je to **pravda o tebe**, nie manipulácia smerom k nemu.
- Nehovor s ním, keď ste pohádaní, v hneve alebo vo vnútornom tlaku. Počkaj na moment, keď cit medzi vami bude plynúť a bude vám spolu krásne. NAJPRV vám musí byť krásne, POTOM komunikuj, čo potrebuješ povedať.
- Keď je moment správny, s odvahou do toho - **povedz, čo potrebuješ povedať, a nechaj to tak**

Príklady:

- „Roman, je mi s tebou krásne. A myslím, že to už môžem povedať – ľúbim ťa.“
- „Zlato, mojím prianím je, aby sme sa raz vzali. Len chcem, aby si to vedel.“

04

KROK 4: BUĎ TRPEZLIVÁ, ALE DAJ SI VNÚTORNÝ TERMÍN

- **Nežiadaj odpoveď hneď**. Daj mu priestor viesť, nech sám nájde cestu k tebe. Ale zároveň si urči svoj vnútorný časový rámec.
- Ak odpoveď nepríde do daného času, **môžeš sa k téme pokojne vrátiť**.

Príklad pokračovania po čase:

„Peter, pred pol rokom som ti povedala, že túžim po svadbe. Rada by som vedela, či je to niečo, nad čím vôbec uvažuješ. Rozmýšľal si nad tým, prosím?“

Ak je odpoveď pozitívna:

- Prijmi to s radosťou, úctou a vďakou. Pokračujte v budovaní dôvery a teš sa z novej fázy tvojho vzťahu

Ak je odpoveď „neviem“ alebo ticho:

- Neber to ako zamietnutie.
- Opýtaj sa jemne:
- „Je niečo, čo ti chýba? Alebo čo odo mňa potrebuješ, aby si sa mohol rozhodnúť?“ a prijmi s pokorou, čo ti povie.

Ak je odpoveď negatívna alebo ťa zabolí:

- Zachovaj pokoj. Spýtaj sa pravdivo:
- „Nechceš deti? Znamená to nikdy? Alebo máš len obavy?“
- „Je to o mne, alebo o niečom, čo ťa ešte brzdí?“

 Odvaha čeliť odpovedi – akejkol'vek – ti prinesie slobodu a posun do ďalšej fázy vzťahu - aj keď možno inak, než si si predstavovala.

Pravda je vždy lepšia než neistota.

Vďaka pravde môžeš zmeniť seba, váš vzťah. Môžeš sa zlepšiť, môžeš mu dať, čo naozaj potrebuje, aby sa ti otvoril. Je to príležitosť pre teba rásť, a váš vzťah môže byť vďaka tomu ešte lepší, než kedykoľvek predtým.

Môžeš zistiť, že to nie je partner pre teba - radšej teraz, než o 3 roky a 2 deti.

Negatívna odpoveď neznamená koniec vzťahu.

Znamená iba, že sa na váš vzťah a na seba v ňom potrebuješ pozrieť inak.

Ak príde negatívna odpoveď, je múdre nájsť odbornú pomoc, ktorá ťa nasmeruje.

Ak dáš dôveru mne, môžem ťa viesť v **#MenoringuVZŤAH**, alebo môžeme spolu urobiť tvoju **#DIAGNOSTIKU OSOBNÉHO ŽIVOTA**

Ak chceš o oboch vedieť viac, pošli mi správu na Facebook messenger SEM: [**m.me/lucia.klapacova/**](https://m.me/lucia.klapacova/)

Pa,
L