



ALEŠ KALINA

ALEŠ KALINA

VYŘEŠTE SVÉ  
KONFLIKTY ELEGANTNĚ

**Název e-knihy:** Vyřešte své konflikty elegantně

**Grafická úprava a sazba:** Helena Urbánková, DiS. ([www.helenak.cz](http://www.helenak.cz))

**Autor fotografií:** Vojtěch Vlk ([www.vojtechvlk.com](http://www.vojtechvlk.com))

**Vydavatel:** Mindsoft s.r.o., K Rozkoši 326, Praha 4 ([www.AlesKalina.cz](http://www.AlesKalina.cz))

Tato kniha podléhá autorským právům společnosti Mindsoft s.r.o. a její šíření v jakékoliv podobě či reprodukování je zakázáno. Zejména její šíření elektronicky, v tištěné podobě nebo jakýmkoliv jiným způsobem. Tuto knihu není možné dále prodávat a tím porušovat autorská práva pod pokutou 1 000 000 Kč. V případě zájmu o publikování i části knihy kontaktujte společnost Mindsoft na [info@mindsoft.cz](mailto:info@mindsoft.cz).

© Aleš Kalina

[www.AlesKalina.cz](http://www.AlesKalina.cz) / [eshop.ales-kalina.cz](http://eshop.ales-kalina.cz)

<b>ÚVOD</b>	<b>4</b>
<b>13 DOPORUČENÍ, KTERÉ VÁM MOHOU SPASIT VZTAH</b>	<b>5</b>
1/ <b>Nebojte se přiznat chybu</b>	<b>7</b>
2/ <b>Neházejte vinu na druhého</b>	<b>8</b>
3/ <b>Pozor na premenstruační období</b>	<b>8</b>
4/ <b>Nechyťte druhého za slovo</b>	<b>9</b>
5/ <b>Nestahujte se do samoty, ale držte při sobě</b>	<b>10</b>
6/ <b>Nechod'te s problémem spát</b>	<b>11</b>
7/ <b>Neřešte konflikty sexem</b>	<b>11</b>
8/ <b>Synergický princim „Win-Win“</b>	<b>12</b>
9/ <b>Sepište si domácí ústavu</b>	<b>13</b>
10/ <b>Nastavte si bič na prázdné sliby – 3× a dost</b>	<b>15</b>
11/ <b>Naučte se vylévat kyblíky</b>	<b>16</b>
12/ <b>Vnímejte své řídicí motivy</b>	<b>17</b>
13/ <b>10bodový plán k uzavření problému</b>	<b>17</b>

# ÚVOD

## VÍTEJTE

---



Dobrý den,

děkuji vám za stažení mé knihy, která vám může pomoci učinit váš vztah lepším. Jsme zde na světě krátce a vyplatí si dělat život hezký.

Zůstaňte se mnou ve spojení, ať vás mohu informovat o dalších manuálech a doporučeních. Stačí zanechat svůj email na mém webu [www.AlesKalina.cz](http://www.AlesKalina.cz)

Příjemné čtení vám přeje

**ALEŠ KALINA**

# 13 DOPORUČENÍ, KTERÉ VÁM MOHOU SPASIT VZTAH

## **DLOUHOTRAVJÍCÍ KONFLIKT NIČÍ LÁSKU.**

Konflikty jsou přirozené. V našich vztazích byly a budou. Na tom nic nezměníme. Co ale změnit můžeme, je naučit se konflikty dobře zvládat, aby nám náš vztah neničily. Konflikt může být jako kostižer. Ničí, na co přijde, a dokáže během vteřiny narušit krásný den.

Určitě to znáte: těšíte se na odjezd na dovolenou a najednou zjistíte, že váš partner něco řekne, co vám úplně pokazí náladu. A problém je na světě.

V tuto chvíli záleží na tom, jak se k problému postavíme. Vzniklý konflikt může buď být vyřešen a „uklizen“ ze stolu během několika málo minut a vy v klidu odjedete na dovolenou – anebo ho tak nějak zametete pod koberec, ale napětí z nevyřešeného střetu ve vás bude zůstat po celou dobu cesty v autě a možná ještě déle.

Akteři konfliktu budou stále přemýšlet, kdo co řekl a jak to myslel, co kdo měl říct a neřekl. Ke konfliktu se ve svých myšlenkách na vědomé i podvědomé úrovni mohou vracet i několik dní a vymýšlet si nejrůznější konstrukty.

Podstata většiny konfliktů v partnerství je založena přesně na tomto: co kdo řekl, jakým tónem to řekl a jak to myslel, co kdo neřekl a co naopak říct měl. Co kdo neudělal a měl udělat. Kdy kdo měl kam přijít a nepřišel. A tak dále...

Vnějšímu pozorovateli se většina partnerských konfliktů může zdát úsměvných a banálních, nicméně dvojice, která právě něco řeší, má pocit, že jejich konflikt je naprosto zásadní a velmi závažný. A tak dochází k tomu, že se partneři začnou hádat a vyjasňovat si své pozice, házet jeden na druhého vinu za to či ono a doslova se utápět v bahně hněvu a ublížení.

Špatně zvládané konflikty dokážou partnery natolik rozeštvát, že dvojice ztrácí sílu fungovat dál společně. Partneři začnou přemýšlet o rozchodu a můžou se dokonce někdy uchýlovat i k násilí. Přitom na počátku toho všeho mohla být pouze jedna malá a dokonce dobře míněná poznámka toho druhého...

### **JE MOŽNÉ NAUČIT SE KONFLIKTY ZVLÁDAT, ABY NENIČILY VÁŠ VZTAH.**

Konflikty mají velkou sílu, stejně jako bolest s nimi spojená. Dokážou paralyzovat osobnosti obou partnerů a postupně ničí jejich vzájemnou lásku. Vysávají konto důvěry a přinášejí nám silnou psychickou bolest. Ne nadarmo se říká, že největší bolest nám většinou působí právě naši nejbližší. Je to proto, že tito lidé nás znají nejlépe a vědí o našich slabostech, a tak nás dokážou zranit na těch nejslabších místech. Jako kouč bych vám takové příběhy mohl vyprávět celé hodiny.

Jen stěží se však dá pochopit, proč si právě blízcí lidé vzájemně působí takovou bolest. Jediné vysvětlení, které mám, je toto: Nikdo nás neučil, jak se ve vztazích chovat. Ve škole nás sice naučili psát a počítat – a dokonce nás nutili se naučit, kolik srážek padne na druhé straně zeměkoule, nicméně v oblasti vztahové inteligence nás škola nenaučila nic – a jediného vzdělání se nám dostalo od našich rodičů. A pokud oni v tomto oboru zamrzli na úrovni znalostí první třídy, neměli jsme šanci se o zvládání konfliktů naučit víc.

Takže pak nám ve vztahu nezbyvá nic jiného, než kopírovat metody a postupy, které jsme viděli doma. Lidský mozek je totiž jenom počítač, který dělá přesně to, co se naučí. Jenže když se něčemu naučí špatně, nevíme o tom. Ba naopak – celý život máme pocit, že děláme to nejlepší, co umíme, a za našimi zády zůstávají zranění naši blízcí, s jizvami od hlavy až k patě.

### **NAŠTĚSTÍ SE DÁ S NAŠÍM S MOZKEM PRACOVAT A NEGATIVNÍ VZORCE LZE PŘEMAZAT.**

Naštěstí se s mozkiem dá pracovat a naše negativní vzorce je možné přemazat a vložit si do mozku nové. V následujícím textu vám předkládám informace, které vám umožní začít ve svých vztazích fungovat jinak a jednat a rozhodovat se tak, abyste se svým partnerem souzněli a přestali jste se potácet v zatuchajících zbytcích konfliktů.

Moje praxe partnerského kouče mi ukazuje, že jen málokdo umí s konflikty skutečně efektivně pracovat. Jen málokdo je schopen si s partnerem vše vyříkat a vzniklý spor rychle vyřešit. Většina z nás má strach z konfliktů, takže se jim raději vyhne – a pokud už vzniknou, je naší přirozenou tendencí je „zahladit“, ale nikoli vyřešit.

Někteří lidé působí velmi klidným dojmem, což však může být jen zástěrka pro to, že se ve skutečnosti bojí jít do střetu s druhými lidmi nebo se svým partnerem. Je možné, že kdysi takových konfliktů zažili

doma tolik, že už nechtějí podobnou bolestí procházet znovu. A podobné chybné řídicí módy mají i lidé, kteří mají tendenci vše urovnávat a uhlazovat.

Místo toho, aby svému partnerovi dali jasně najevo, co se jim nelíbí a jaké jsou jejich hranice, veškeré jeho chyby a prohřešky omlouvají a zahlazují.

Smyslem této kapitoly je vás povzbudit, abyste se přestali bát konfliktů a osvojili si metody, jak je rychle a efektivně řešit a zachovávat si ve svém vztahu lásku a důvěru.

1/

## NEBOJTE SE PŘIZNAT CHYBU

---

Mnozí z nás jsme se v dětství naučili, že musíme zatloukat, zatloukat a zatloukat. Přiznat, že jsme v něčem udělali chybu, jakkoli malou, je pro některé z nás stejně nepředstavitelné jako přiznat se k nevěře či ke krádeži. V dětství jsme se naučili jednat tak, že pokud jsme byli z něčeho obviněni, snažili jsme se za každou cenu obhájit sami sebe a svou nevinu – a případně jsme se snažili vinu hodit zpět na druhého. Tento způsob přístupu k situacím, v nichž se cítíme kritizováni, někteří dovedli dokonce do takové dokonalosti, že jejich partner je jejich „zpětným“ obviňováním naprosto paralyzován a příště si už nedovolí cokoli podobného vypustit z úst.

Schopnost přiznat svou chybu je však jedním ze základních pravidel, které nám pomáhají udržet si zdravý, láskyplný a fungující vztah. Chybujeme úplně všichni. A stát si na svém pouze blokuje komunikaci mezi námi. Nebojte se proto přiznat chybu a požádat partnera o odpuštění.

2/

## NEHÁZEJTE VINU NA DRUHÉHO

---

Pokud mezi vámi dojde ke konfliktu, je určitě dobré nejprve zjistit, kde a u koho vznikla chyba. Nicméně házet vinu na druhého nemá cenu – takové jednání nikam nevede, a pokud jej uplatňujeme, chováme se v oblasti vztahů jako nezkušení prvňáčci. Začnete-li házet vinu na druhého, byť by ji také měl, pravděpodobně si vykoledujete odmítání, obhajování a ukončení komunikace. Nechejte partnera, aby si na svou chybu přišel sám, je to mnohem efektivnější a citlivější.

Jestliže zjistíte, že chyba byla na vaší straně, přiznejte to a požádejte o odpuštění. To je vaše část řešení konfliktu, o kterou je třeba se postarat – a pokud to uděláte, budete se oba moci posunout dál a řešení skutečně rychle najít.

3/

## POZOR NA PREMENSTUAČNÍ OBDOBÍ

---

Pokud jste muž, doporučuji vám, abyste se naučili své partnerce rozumět i ve smyslu jejích ženských fází. Nejlépe vám k tomu pomůže kniha *Cyklická žena* od Mirandy Gray. Ve stručnosti jde o to, že každá žena prochází během svého měsíčního cyklu čtyřmi odlišnými fázemi (jsou dány fyziologicky hormonálními změnami). Každá z fází ženě přináší jinou náladu, jiný způsob myšlení i vyjadřování a také jiný druh tvoření. Během cyklu se ženám mění i jejich energie a v některých fázích jsou „přirozeně“ vyčerpané (zejména v době, kdy mají „své dny“).

Pokud budete pečlivě vnímat svou partnerku a její fáze, můžete se vyhnout řadě nedorozumění. Jak mnozí z vás jistě víte, kritická je zejména fáze předmenstruační. Většina žen v tomto období může vnímat svět kolem sebe i své blízké zkresleně a přecitlivěle. Zároveň je to doba, kdy žena sice vidí, co je kolem ní všechno špatné, ale nemá sílu to řešit. Touží pouze po přijetí, pochopení a souznění. Jestliže

budete respektovat základní pravidlo: „několik dní před menstruací s partnerkou nejdu do sporů, ale vyjadřuji jí pochopení“, velmi to vašemu vztahu pomůže.

Pokud jste žena, i pro vás je důležité procházet svým cyklem a zejména svou premenstruační fází vědomě. Přijměte svou ženskou cykličnost, která je vám dána od přírody – a pouze současná maskuliní společnost ji zatlačila do pozadí. Poučte svého partnera o svých cyklech a uvědomte si také jejich význam pro sebe.

Hormonální změny, které ženám přináší jejich cyklus, totiž ovlivňují i fungování jejich mozku. Většinou je to tak, že náš mozek generuje v našem těle různé látky v důsledku svého myšlení (myslíme na příjemné věci a vylučují se hormony lásky apod.). Může to však fungovat i opačně: chemické změny v ženském těle související s měsíčním cyklem vyvolávají jiné fungování mozku, které v různých fázích vyvolává různé způsoby myšlení a jednání ženy. V ovulační fázi je žena například přirozeně velmi spokojená a cítí se sebejistě, ale v premenstruační fázi je najednou velmi kritická, citlivá a nesebevědomá.

Muži si tyto změny mohou připodobnit tomu, co zažívají například při sportu: mohou se při něm nebo po něm cítit lépe – ale jindy z různých důvodů mohou vnímat například snížení sebevědomí nebo úbytek energie.

## 4/ NECHYTEJTE DRUHÉHO ZA SLOVO

---

Pro mnoho dvojic je konflikt nástrojem k získání převahy a dokazování si své vlastní síly. To však není zrovna prvek, který by budoval zdravý vztah. Dojde-li ke konfliktu, snažte se vysledovat, proč vznikl, a hledejte cestu, jak jej co nejrychleji vyřešit a ukončit. Budete-li svůj spor protahovat a vytahovat další věci z minulosti, povede to jen k dalším zraněním na obou stranách, a to jistě ani jeden z vás nechce. Nepouštějte se touto cestou. Hleďte pouze jedním směrem – na to, jak konflikt ukončit co nejrychleji, obejmout se a kráčet opět s radostí a ve vzájemné lásce krásným dnem vašeho života.

Ocitneme-li se v bojovné náladě, náš mozek začne v řeči našeho partnera hledat věci, kterých by se mohl chytit a spor dále rozdmýchávat. Pozorně poslouchajte, co váš partner říká, ale nehledejte v tom háčky. Nechtejte se na nepodstatné věty a věci, které řekl druhý. Soustředte se na to, co s ním chcete vyřešit, a tohoto tématu se pevně držte.

Jakmile si vyříkáte vše, co se týká jedné záležitosti, daný spor uzavřete a teprve pak můžete přejít k čemukoli dalšímu.

## 5/ NESTAHUJTE SE DO SAMOTY, ALE DRŽTE PŘI SOBĚ

---

Pro mnohé z nás jsou konflikty spojeny se strachem z bolesti a nepochopení. Proto je nemáme rádi a nechceme se do nich pouštět. Raději hledáme způsoby, jak se konfliktům vyhnout, zakopáváme problémy pod postel, nepříjemnosti a neshody zahlazujeme a tváříme se, že vše je v pořádku. Abychom ochránili sami sebe, raději nepřiznáváme svá zranění, ublížení či fakt, že máme jiný názor.

Pokud však před svým partnerem nevyjadřujete své názory ani skutečné emoce, s velkou pravděpodobností se brzy stane, že se od něj začnete izolovat a začnete unikat do svého světa, do nějž on nemá přístup. A tak záhy mezi vámi dojde k odcizení a vztah se začne hroutit.

Naučte se od problémů a sporů neutíkat. Domluvte se se svým partnerem, že budete nazývat věci pravými jmény – a to i za cenu možného zranění. Pouze pokud se vám oběma podaří vidět vaše nedorozumění v pravém světle, umožní vám to střet vyřešit a uzavřít, aby ve vaší hlavě a ve vašem srdci nezanechal ani smítko bolesti.

Místo toho, aby vás konflikt od sebe odděloval, přijměte jej jako výzvu se k sobě ještě více přimknout a vyřešit jej. Každý konflikt, pokud ho zdárně vyřešíme a uzavřeme, se bude příště opakovat s menší a menší intenzitou nebo se nebude opakovat už vůbec. A to je náš cíl.

**Pokud se nám podaří náš konflikt zdárně vyřešit a uzavřít, bude se příště opakovat s výrazně menší intenzitou – nebo se nebude opakovat už vůbec!**

6/

## NECHOĎTE S PROBLÉMEM SPÁT

---

Jestliže necháme ve své hlavě řídit myšlenky na svůj nevyřešený problém s partnerem přes noc, ráno se zaručeně vzbudíme ještě s horší náladou než večer. Mozek totiž v době spánku našeho těla nespí, ale intenzivně pracuje a třídí informace, které jsme nasbírali během bdění. Jít spát s nevyřešeným problémem znamená pro hlavu pokyn vyhodnotit problém jako reálný a ráno jej máte naservírovaný u snídaně ještě s větší intenzitou než večer.

Naučte se nechodit se svými problémy do postele. Dohodněte se s partnerem, že vaším cílem je jakýkoli spor, který mezi vámi vyvstane, vždy uzavřít – ať to stojí cokoliv.

Vyříkávejte si všechno, co vás trápí, tak dlouho, dokud oba nepocítíte úlevu a návrat dobrého pocitu. To je znamení, že se vám podařilo problém uzavřít, takže se můžete konečně obejmut a s klidem v hlavě i v srdci ulehnout ke spánku.

Jistě si vzpomenete na nějakou situaci, kdy jste po nepříjemné hádce s partnerem nemohli usnout. Mozek nejde ošidit. Vzniklý Konflikt pro něj znamená pokyn k přehodnocení funkčnosti vašeho partnerského stavu i zůstávání vás samotných v něm.

7/

## NEŘEŠTE KONFLIKTY SEXEM

---

Mnoho z nás má tendenci řešit své konflikty v posteli, pomilováním se s partnerem, a tím znovunastolením harmonie. Nicméně tato metoda má svá úskalí. Jak jsme si říkali už dříve, naše vztahy jsou založeny na třech složkách: na úrovni tělesné, na úrovni emoční a na úrovni duchovního propojení obou partnerů. Pokud problém vznikne na emoční rovině a my jej jdeme řešit na rovinu těla, dojde ve skutečnosti k zatlačení problému do pozadí, a nikoli k jeho vyřešení. Proto je třeba na problému

pracovat nejprve na emoční rovině, a to komunikací o něm, dokud se vzájemně nepochopíte a neodpustíte si. Pak teprve můžete dát průchod láskyplnému mazlení, které mezi vámi nyní nastolí skutečnou harmonii.

## 8/ SYNERGICKÝ PRINCIP „WIN-WIN“

---

Mnoho konfliktů vzniká při plánování společných aktivit. Každý z nás přichází se svým řešením v domnění, že nabízí to nejlepší možné. Pokud oba partneři nerespektují názor toho druhého, následná diskuze je náročná a bolestivá a končí většinou tak, že se jeden z nich stáhne a přistoupí na návrh druhého – aniž by s ním však byl doopravdy ztotožněn.

Dovolené a další společné aktivity jsou pak často pod taktovkou jednoho s partnerů a druhý se podřizuje i za cenu pocitů vnitřního tlaku a nespokojenosti. Pro klid ve vztahu jednoduše ustoupí a jde i do věcí, s nimiž plně nesouhlasí.

Pokud se nicméně jeden z partnerů chová jako diktátor, bude to mít vliv i na to, jak oba partneři budou dovolenou a svůj společný čas vnímat a prožívat. Z tohoto důvodu je dobré naučit se pravidlo „výhra-výhra“. Oba partneři mají ve vztahu rovná práva, což znamená, že oba mají stejné právo říci si své a svůj volný čas trávit podle svého. Trávit čas s druhým tak, jak chce on, musí být vždy svobodnou volbou.

Položte proto vždy na svůj jednací stůl oba návrhy a vyjednávejte tak dlouho, dokud nebudou mít obě strany pocit, že došlo i na jejich požadavek. Hledejte tak dlouho, dokud nenaleznete řešení, které bude výhrou pro vás pro oba. Ač se to může zdát ze začátku obtížné, protože většinou nejsme zvyklí tímto způsobem vyjednávat, budete překvapeni, jak to bude čím dál lehčí a jaké výsledky vám to bude přinášet a jak váš vztah bude kvést.

**Vždy je možné najít řešení, které bude výhrou pro vás oba.**

9/

## SEPIŠTE SI DOMÁCÍ ÚSTAVU

---

Ve svých vztazích máme tendenci podceňovat drobnosti. Je však pravda, že velké prožitky a jejich intenzita častokrát záleží právě na tom, zda jsou všechny ty drobné věci a maličkosti mezi partnery v pořádku.

Po nějakém čase dostává každý vztah jiný rozměr. Původní nadšení a okouzlení vyprchá a přichází nové období, kdy se oba partneři začnou projevovat bez zábrán – takoví, jací ve skutečnosti jsou.

Domácí ústava pomáhá mezi partnery nastavit systém, který jim pomůže poznat a respektovat drobné potřeby druhého. Díky ústavě je oběma partnerům jasno, kam se nesmí.

**Ústava vám může napomoci k tomu, aby vaše velká láska najednou nebyla zastíněna maličkostmi jako:**

- > pohozené slipy v koutě,
- > neuklizené tričko, které se válí na stejném místě už tři dny,
- > ignorování přání zajít si do kina,
- > nedodržování smluvených časů (bez omluvy),
- > přílišné sledování televize,
- > mlaskání,
- > nadměrné pití alkoholu,
- > přílišné trávení času s kamarády,
- > vulgarita,
- > žárlivost a neopodstatněné podezírání z nevěry,
- > tělesné pachy,
- > špinavé oblečení,
- > prosazování kontaktů s určitými lidmi apod.

Těchto věcí může být mnoho. To, že vám vadí a že je potřebujete řešit, poznáte tak, že pokud se něco takového přihodí, okamžitě vám klesne nálada a pocítíte nesoulad ve vztahu – anebo to partnerovi rovnou začnete vyčítat.

Doporučuji vám proto následující postup: Všechny tyto „otravné záležitosti“ si postupně pište na papír a pak požádejte partnera, aby si na vás udělal čas a společně si připravte příjemnou chvíli (večeře, káva, šampaňské). Může to být doma nebo kdekoliv jinde. Na schůzce pak řekněte partnerovi, že s ním

chcete probrat věci, které vám ve vztahu s ním ubírají na dobrém pocitu – ale že vám jde zároveň o to, abyste tím k vaší oboustranné spokojenosti svůj vztah vylepšili.

Poté společně s partnerem vyhotovte dohodu, co se bude dít, aby se daná věc už neopakovala a vše rovněž запиšte. Tak postupujete u všech bodů na vašem listu.

Ve finále byste měli získat seznam vzájemně odsouhlasených vět, které budou jasně popisovat chování a jednání vás i vašeho partnera ve vašem vztahu tak, aby nedocházelo k odcizování, tlakům a nedorozumění.

### ► Jako příklad uvádím první dva výše zmíněné body:

#### 1. Partner nechává velmi často své ponožky v koupelně na zemi.

> **Dohoda:** Své ponožky si vždy uklidím do koše na špinavé prádlo.

#### 2. Partner se často opoždí na schůzky s vámi.

> **Dohoda:** Budu-li mít zpoždění větší než 10 minut, vždy zavolám a dám vědět aktuální čas.

Sepsanou ústavu si posléze pověste doma na nástěnku, abyste ji měli oba před očima a nemohli jste se později vymlouvat, že jste na to zapomněli nebo jste to špatně pochopili.

Někdy se stává, že partner není ochoten na takové dohody přistoupit. Je to však zřejmě také známka toho, že mu na vztahu s vámi až tak moc nezáleží. Takový partner pravděpodobně hledá pouze svůj vlastní prospěch, teplou večeři, sexuální vyžití a střechu nad hlavou. Takový partner asi zapomněl, že nejste jeho rodič, který se o něj bude starat, ale jeho rovnocenný spoluputovník za krásami života.

Takového partnera můžete klidně opustit a zůstat sami. Věřte mi, bude vám lépe.

## 10/

# NASTAVTE SI BIČ NA PRÁZDNÉ SLIBY

## – 3× A DOST

---

Aby vaše domácí ústava skutečně fungovala a nestala se jen sbírkou seschlých prohlášení, předkládám vám postup, jenž vám pomůže udělat z ní opravdový zákon, který budete oba dva jako partneři dodržovat a ctít.

V každém zákonodárství platí, že existuje i stránka postihů. Jinak by se jakékoli zákony staly zbytečnými. A je to právě metoda „3× a dost“, která může sloužit jako jakýsi trestní zákon ve vztahu.

Jak tato metoda funguje? Pokud jste si sestavili domácí ústavu a jste rozhodnutí ji dodržovat, udělali jste první velký krok pro budoucí skvělé fungování vašeho vztahu. Nyní tedy máte před sebou soupis vzájemně schválených vět, který visí viditelně na vaší domácí nástěnce. K jednotlivým bodům si v druhém kroku sjednejte s partnerem postihy, které budou následovat, pokud jeden z vás vaši dohodu třikrát nesplní. Postih by přitom neměl být levný – aby ani jeden z partnerů neměl dojem, že když dohodu třikrát poruší, pokutu s klidem zaplatí a bude mu odpuštěno.

Pokuty mohou být různé: koupit lístky do divadla, zaplatit dobrou večeři, koupit dovolenou či auto, pro zámožnější to může být cesta kolem světa či nový dům.

Pravda je, že náš mozek se svých starých návyků nedokáže zbavit ihned. Možná s něčím jeden den souhlasí, ale další den to klidně zneguje a ještě vám za to vynadá. Takže jeho rozmary je vhodné řešit právě touto metodou.

Pokud váš partner poruší nějakou dohodu, jednoduše mu uděláte čárku. První, druhou – a třetí. A jestliže u některého z bodů jeden z vás dosáhne tří čárek, je třeba abyste vykonali, co je vám vaší dohodou uloženo jako trest. Tím se čárky smažou a zase se jede dále. Pokud ovšem váš partner nasbírá tři čárky potřetí, čili devětkrát poruší, co dobrovolně slíbil, znamená to, že se váš vztah dostal na významnou křižovatku.

**Na této křižovatce budete muset udělat zásadní rozhodnutí. K tomu vám pomůže zhodnocení situace. Víte, že:**

1. partner se zavázal k něčemu, co není s to plnit;
2. partner neumí držet slovo;
3. partnerovi nestojím za to, aby se mnou budoval vztah.

**Řešení:**

1. S partnerem prodiskutujte možnosti, jak mu můžete pomoci, aby našel sílu daný návyk změnit. Zapište si také nové, opravené body ústavy a původní zrušte.
2. Požádejte partnera o vysvětlení, proč nedodrží své sliby a co za tím stojí.
3. Urychleně vztah s partnerem ukončete.

Metodu „3× a dost“ nepoužívejte k totální přeměně partnera. Platí, že z tulipánu kopretinu neuděláš.

## 11/ NAUČTE SE VYLÉVAT KYBLÍKY

---

Vyozoroval jsem, že mozek pracuje podobně jako soustruh. Profiluje své myšlení a vše nepotřebné obrušuje a vyhazuje do nádoby pod soustružnickým nožem. V nádobě se pak nachází mnoho odpadu, který je zapotřebí jednou za čas vylít.

Pokud se vám v hlavě stále honí nepříjemné myšlenky, což se nejčastěji děje například po uzavření konfliktu, nebo se mezi vámi něco nepříjemného stalo a vy ztrácíte dobrý pocit, poproste svého partnera, aby vám poskytl chvíli svého času a vyslechl vás. Požádejte ho, aby si nic nebral osobně, nic komentoval a ani neobhajoval sám sebe – a poté mu bez filtru předložte svůj vnitřní dialog, který ve vás probíhá.

Nazývejte všechny věci pravými jmény a nebojte se zajít i do těch nejzazších komnat své duše. Pokud jeden z vás není schopen takové rozhovory unést, stejně jako zpětnou vazbu od toho druhého, stejně se váš vztah dříve či později rozpadne.

Následně pak aplikujte 10 bodový plán k uzavření problému tak, jak je popsán v poslední kapitole.

## 12/ VNÍMEJTE SVÉ ŘÍDÍCÍ MOTIVY

---

Kdykoli komunikujeme se svým partnerem, a vůbec s každým člověkem, je za našimi slovy ukryt nějaký motiv. Zkuste chvíli pozorovat, co říkáte, a u toho si položte otázku: „Co mě vede k tomu, abych to či ono říkal/a?“

Zjistíte, že vaším motivem bude například potřeba informovat toho druhého, pobavit ho, sdělit mu něco zásadního, co se vám stalo apod. Tyto motivy jsou v pořádku. Pokud ale zjistíte, že vaším řídicím motivem je snaha o obhajobu či sebeobranu, nebo strach z odmítnutí, nebudete pravděpodobně se svým partnerem komunikovat upřímně a vaše slova vám nepřinesou mnoho užitku.

Správný řídicí motiv má vždy láskyplný podtext. Není založen ani na strachu, ani sobectví a chce nejen pro vás, ale i pro partnera pouze to nejlepší.

## 13/ 10 BODOVÝ PLÁN K UZAVŘENÍ PROBLÉMU

---

**ODHODLEJTE SE OBOUSTRANNĚ K NALEZENÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMU CO NEJRYCHLEJI.**

1. Stanovte si střechu nad svým řešením:
  - > Držte se principu - stojíme si za to ANO/NE (kotva duše).
  - > Připomeňte si jaká je vaše vztahová křivka, zda je nad 7,5.
  - > Připomeňte si hodnoty svého Sexuálního barometru. Má být nad 7,5.
2. Vylijte kyblíky v plné míře a bez filtru.
3. Zeptejte se jeden druhého, zda řekl všechno.
4. Zeptejte se jeden druhého: „Jak ti můžu více pomoci?“ a sestavte kroky pomoci.
5. Zeptejte se jeden druhého, zda od vás dostal, co potřeboval?

6. Zeptejte se jeden druhého, zda problém je možno uzavřít?
7. Hodte problém za pomyslnou čáru (zvedněte oponu na nové představení).
8. Odpusťte si.
9. Přijměte druhého jako čistého – jako by se nic nestalo.
10. Obejměte se na důkaz, že vše proběhlo jak má.

Navštivte některý z mých aktuálních **seminářů**  
nebo si objednejte ten správný návod z mého **e-shopu**  
a odstartujte změnu k lepšímu ještě dnes.

PŘEHLED SEMINÁŘŮ

DO E-SHOPU

