



*Kvalitní vztahy
=
Zdravý a šťastný život*

Které jsou nejdůležitější?

Rodinné

Partnerské

Pracovní

Přátelské

Se sebou

Se zvířaty

S věcmi,...



Okolí a jeho vliv na mě

“Ukaž mi s kým se stýkáš a já ti řeknu kdo jsi.”

“Jsme průměrem 5 nejbližších lidí v okolí.”

“Chceš si někoho vzít? Podívej se na jeho/její rodiče”





Než vstoupím do vztahu

Být šťastný sám = sebeláska

*“To jak milujete sami sebe určuje hranici toho,
jak můžete milovat ostatní.”*

“Kdo bude milovat Vás, když vy sami sebe nemilujete?”

“Poznejte nejdříve sami sebe.”



Stereotypy a společenské zrcadlo

Jen já mám zodpovědnost za svůj život a je na mě, jak si ho udělám.

- manželství?*
- monogamie?*
- věkový rozdíl?*
- heterosexualita?*
- každý musí být ve vztahu?*
- musím vycházet se všemi?*
- co si ostatní budou myslet?*



Mé přání

S kým chci být, s kým nechci být?

Co chci a co nechci?

Co chci dávat, co chci dostávat?

Jak to mají lidé, kde chci být?

- *pozorování*
- *proč to tak mají?*
- *jaké to jsou osobnosti?*
- *jak se k sobě chovají?*

MÉ PROČ

- ❖ *Společné aktivity/zájmy*
- ❖ *Společné cíle*
- ❖ *Intimita*
- ❖ *Zajištění*
- ❖ *Pocit sebevědomí, hodnoty*
- ❖ *Porozumění*
- ❖ *Podpora*



Pracovní list

Dostáváme to, co potřebujeme.

Co vyzařujeme, to dostáváme.

Zákon přitažlivosti

Nejlepší vztahy přichází sami.

Tlak, který vychází z nedostatku tvoří nedostatek.



A person is silhouetted against a dramatic sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that filters through scattered clouds. The person's arms are raised in a gesture of praise or gratitude. The overall mood is one of awe and thankfulness.

VDĚČNOST

Seznamování se

Kde se seznamovat s lidmi?



Seznamování se

Networkingy

Sociální sítě

Seznamky

Komunity

Na ulici

Bary a večírky



Seznamování se

Networkingy

Sociální sítě

Seznamky

Komunity

Na ulici

Bary a večírky

Jak začít?



Seznam se efektivně

Návaznost (důvod proč / ice break)

Podání ruky

Otázky

Kdo jsem

Komunikace

Co chci od něj/ni

Kontakt



A young man with short hair, wearing a blue long-sleeved button-down shirt, a red bow tie, and a watch on his left wrist, stands with his arms crossed against a dark background. He is looking directly at the camera with a neutral expression.


Autenticita, upřímnost, pravda

Co je to pravda?

- začátek vztahu
- pokročilý vztah
- průzkum lhání (60% lidí zalže během 10 minut až 3x)

Důvěřuj, ale prověřuj

Co dělat, když mi někdo lže?



*„Ženy většinou lžou proto, aby se osoba, se kterou mluví, cítila dobře, zatímco muži většinou proto, aby sami vypadali lépe,“
říká Feldman*

Jak to udělat, aby vztah dlouhodobě fungoval?



Jak to udělat, aby vztah dlouhodobě fungoval?

- ❖ *Změna*
- ❖ *Společný cíl, zájmy, aktivity*
- ❖ *Co se mi na partnerovi/partnerce líbí*
- ❖ *Čas pro sebe*
- ❖ *Čas pro nás*
- ❖ *Dávat si zpětnou vazbu a bavit se o vztahu*
- ❖ *Chválení a upřímné ocenění*
- ❖ *Všimání si maličkostí*
- ❖ *Dělání maličkostí*
- ❖ *Vzpomínky na společné činnosti, zážitky*
- ❖ *5 jazyků lásky - dary, služby, slova, doteky, pozornost*
- ❖ *6/1 - pozitivní vs negativní interakce - citové konto*





Citové konto

+10 b

Bohatství, které přináší štěstí

Konflikty ve vztazích

Kontrola a manipulace

- co chci a nechci, sebeláska

Mám zodpovědnost za svou část vztahu

- To, jak se cítím a chovám je má volba

Bezpečné prostředí i pro kritiku

Kritiku přijímám jako pohled druhého člověka - 4 dohody

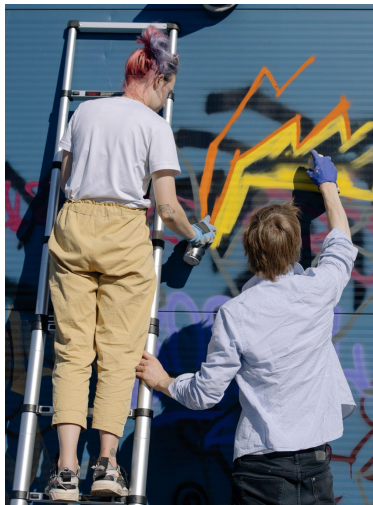


Bezpodmínečná láska

Přijetí

Povzbuzení

Podpora



Šťastné vzťahy?

