



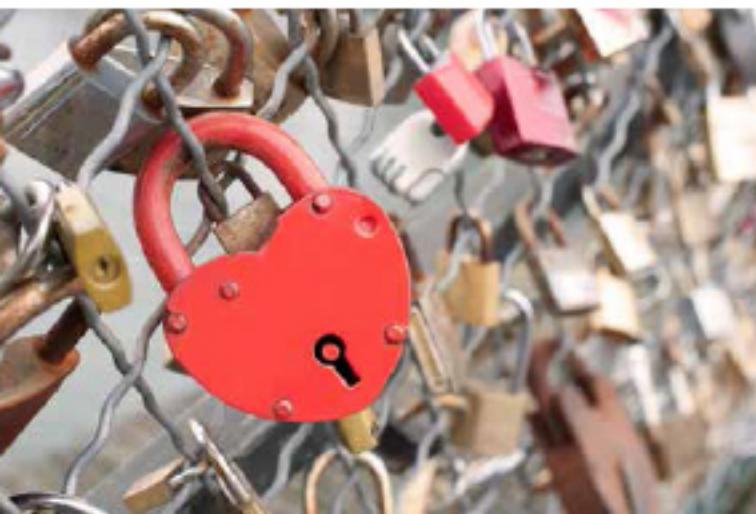
Hana Wolf

Koučinková příručka pro samotáře

1. Proč jsou lidé sami?
2. Proč si hledáme podobné partnery?
3. Ukončete samotu.
4. Jak poznat, že on je ten pravý?

eDarling

Koučinková příručka pro samotáře



Spokojený vztah je jedním z největších přání každého člověka. Jaká je však realita? Umíme si najít vhodného partnera či partnerku a žít dlouhodobě ve šťastném vztahu? Proč je tolik lidí „nedobrovolně single“ a nemohou si někoho najít? Je to snad tím, že by nebyli dost atraktivní a nikdo o ně nestál? Na všechny tyto otázky najdete odpověď v prvním díle Koučinkové příručky pro samotáře. V této příručce vám dám praktický návod na to, jak ukončit samotu a najít si tu pravou nebo toho pravého.



1.díl:

Proč jsou lidé sami?

Úplně první vztah, který ve svém životě vnímáme, je vztah našich rodičů. Ten zásadně ovlivňuje naše další vnímání toho, co je ve vztazích správně a co ne. Jak se k sobě rodiče chovali, když jste byli malí? Objímali se a dávali si najevo lásku, nebo se před vámi hádali a chovali se k sobě neutivě? Byli si rodiče rovnocennými partnery, nebo byl jeden z nich výše postavený než ten druhý?

Vše začíná ve vašem dětství

Všechno, co jste doma viděli, se vám uložilo do takzvaného emočního naprogramování, což není nic jiného než vaše vzorce chování. Pokud se k sobě vaši rodiče chovali pěkně a uctivě, budou i vaše vztahy plné těchto emocí. Jestliže ve vztahu vašich rodičů vládla spíše nerovnost, je velmi pravděpodobné, že i váš vztah bude takový.

Jak vás ovlivnily první vztahy?

Dalším faktorem, který nás velmi silně ovlivňuje, jsou naše první vztahy. Zkuste si vzpomenout, jaké byly. Museli jste o lásku bojovat? Rozešel se s vámi partner či partnerka kvůli někomu jinému? Získali jste pocit, že vás nikdo nemá rád? Na základě těchto zkušeností se do vaší hlavy zapsalo, že je pro vás těžké mít vztah a pokud už ho máte, můžete o něj přijít. Takové nastavení je pak přičinou nedobrovolné samoty mnohých

lidí. Spousta mužů i žen se umí uvolnit, jsou milí a sami sebou, ale pouze do chvíle, dokud nejde o vážný vztah. Právě díky výše popsaným nastavením potom dostanou strach a stává se z nich úplně někdo jiný. Prostě ztratí své přirozené kouzlo a jejich protějšek o ně přestane mít zájem. Lidé se pak točí v bludném kruhu a nechápou, co je příčina jejich dlouhodobého vztahového neúspěchu.



Jakou máte vztahovou inteligenci?

Vztahová inteligence je způsob, jak se k sobě partneri chovají ve vztahu. Základ vztahové inteligence získáváme už v dětství. Prostřednictvím rodičů totiž vnímáme, co je ve vztahu správné a co ne. Dále jsme formováni právě prvními vztahovými zkušenostmi. Kromě vztahové inteligence se prvními vztahy formuje i naše sebevědomí, kdy obecně platí, že lidé se zdravým sebevědomím mají spokojenější vztahy. Jsou si totiž vědomi své hodnoty a umějí lépe rozpoznat, co jim vyhovuje a co nikoli. Tito lidé pak mají zpravidla větší vztahovou inteligenci. Vysoká vztahová inteligence se pozná tak, že se partneri o vztah starají, zajímají se jeden o druhého, naplníují svůj vztah novými cíli a vizemi. Pokud takto činí oba partneri, je vše v nejlepším pořádku. Problém nastává v okamžiku, kdy o

vztah pečeje jen jeden a druhý se (v lepším případě) jen veze. V horším případě je mu to úplně jedno. O vztah by měli pečovat oba, a ne jen jeden nebo žádný. Právě fakt, že mnoho lidí o svůj vztah nepečeje, je důsledkem nízké vztahové inteligence. Zvýšit si ji můžeme tím, že začneme vnímat potřeby druhého a staneme se více empatičtí. V případě, že váš předešlý vztah skončil kvůli nízké vztahové inteligenci, je dobré na sobě v období samoty zapracovat. Doporučuji, abyste si zjistili, jaké modely se vám v předchozích vztazích opakovaly, a následně je vyřešili. Jinak vám hrozí, že se vám v dalším vztahu zopakuje.

A close-up, profile photograph of a man and a woman smiling. The man's face is partially visible on the left, and the woman's face is on the right, her eyes are closed. They appear to be in a romantic setting with greenery in the background.

2. díl:

Proč si hledáme podobné partnery?

Máte za sebou jistou partnerskou historii, kdy některé vztahy byly více úspěšné, jiné méně, ale přesto vždy skončily rozchodem. Když se nad vašimi partnerskými vztahy zamyslíte, najednou jasně vidíte, že se v nich opakují určité vzorce. Prostě jsou si v něčem podobné, i když každý byl zdánlivě jiný. Čím to je? Proč máme tendenci opakovat podobné vztahové modely? Jak z toho ven? Odpovědi na tyto otázky se dozvíte ve druhém díle Koučinkové příručky pro samotáře.

Proč nás přitahují stále ti stejní partneři

Kdo jsou vlastně naši partneři? Jak je možné, že někteří lidé nás přitahují a jiní nás zanechají chladnými? Jak vlastně přitažlivost mezi partnery funguje? Již jsme si vysvětlili, že každý z nás má určité emoční naprogramování, které získá od rodičů a dále v průběhu života. Když postupně dospíváme a začínáme naše první vztahy, poprvé pocítíme takzvanou chemickou přitažlivost. Její prin-

cip spočívá v tom, že lidé, kteří mají podobné emoční naprogramování, se vzájemně vycítí a přitáhnou se k sobě. Vznikne to, čemu říkáme lásku na první pohled. Ani nevíte proč a k druhému člověku vás to neuvěřitelně táhne. Je to proto, že tito lidé mají podobné naprogramované mozky. V praxi to vypadá tak, že partnerka například touží po muži, který ji bude chránit. On má tedy naprogramováno, že milovanou osobu musí ochraňovat. Podobných naprogramovaní existuje celá řada, ať už pozitivních tak i negativních.

Například žena může mít zapsáno, že milovaný parter ji může opustit a on má zase vzorec, že na něj partnerka žárlí. Potom tento vztah bude později připomínat malou Itálii a bude plný nedůvěry a podezřívání. Celé kouzlo emočního naprogramování spočívá v tom, že naši partneři jsou si ze 70% podobní právě kvůli našemu emočním vzorcům, které máme. Takže už chápete, proč se vaše vztahy točí pořád ve stejném koloběhu? Přičinou je tedy naše emoční naprogramování. Pokud ho nezměníme, budou se nám opakovat stále stejné vztahové modely.



Najděte cestu k sobě

Jak ale tyto vzorce změnit? Jak docílit toho, abychom se ve vztahu zbavili podřadné role a abychom měli partnera nebo partnerku, která nás respektuje a podporuje? Odpověď na tuto otázku je velmi jednoduchá a přece tak složitá. Začít musíme u sebe. V první řadě je důležité mít zdravý vztah sami k sobě, vědět, co od života očekáváme a dokázat se patřičně ocenit. Pokud totiž budeme mít rádi sebe a budeme se re-

spektovat se vším všudy, nestane se nám, že si přitáhneme partnera, který na nás bude vidět jen chyby. Naopak! Tak, jak se budeme chovat k sobě, tak se k nám bude chovat i partner. Tak, jak budeme mít rádi sebe, tak nás bude mít rád i náš partner. Je to tak prosté a přece tak těžké. Proto využijte samotu pro svůj osobní růst. Naučte se nejdříve mít rádi sami sebe a vhodný partner si k vám přirozeně najde cestu.



3. díl: Ukončete samotu

Již jsme se naučili, na jakém principu funguje emoční nastavení a proč si hledáme určitý typ partnerů. V dnešním díle Koučinkové příručky pro samotáře se budeme zabývat hlavně sami sebou. U nás samotných totiž vše začíná. Pokud máme pěkný vztah sami k sobě, bude mít pěkný vztah k nám i náš partner či partnerka. Dnešní díl tedy bude hlavně o praktických technikách, jak se mít rádi.

Sepište si pozitivní seznam

Prvním úkolem, který vás dnes čeká, je sepsání pozitivního seznamu. Vezměte si tužku a papír a v klidném okamžiku si udělejte seznam deseti věcí, které na sobě máte rádi. Říkáte si deset? Tolik? Naopak, máte za úkol jich vymyslet JEN 10. Do seznamu můžete zahrnout položky týkající se vzhledu, tak i vaše povahové rysy, které máte rádi. Je to zcela na vás. Pokud si se seznamem nevíte rady, požádejte o pomoc třeba své přátele nebo ro-

dinu. Možná se ještě budete divit, kolik krásného toho na vás vidí ostatní. Tento seznam si potom uložte do peněženky a nosete ho s sebou. Kdykoli se nebudete cítit dobře, vytáhněte jej a znova si jej přečtěte. Touto technikou tak budujete pozitivní vztah k sobě. Navíc začnete více vnímat své pozitivní stránky a přestanete dávat důraz těm negativním. Pokud se budete vidět pozitivně i sami, bude vás tak vnímat i okolí.

Zapracujte na sobě

Jak jsem se již zmínila minule, období samoty je vhodné pro váš osobní růst. Zkuste tedy na sobě v této době co nejvíce zapracovat, abyste zjistili, co přesně vás baví (nebo naopak nebaví). Věnujte se činnostem, které máte rádi a pracujte na svém osobním růstu. Pokud vás trápí třeba to, že neumíte říkat ne, nebo se nedokážete zbavit nedochvilstnosti, tak právě toto období je vhodné k nápravě. Další oblastí, nad kterou je třeba se zamyslet, je váš šatník. Máte



pocit, že vám to sluší, když se na sebe při odchodu do práce podíváte do zrcadla? Že ne? Jak se tedy máte líbit budoucímu partnerovi, když se sami necítíte dobře? Proto doporučuji provést revizi šatníku a spodního prádla. Vypadá to jako banalita, avšak lidé, kteří se ve svém oblečení cítí hezci (počínaje právě spodním prádlem), působí velmi dobře i na okolí. Z těchto lidí pak vyzařuje zvláštní kouzlo a charisma, které pak silně přitahuje pozornost druhého pohlaví.

Napište objednávku životního partnera

Ve chvíli, kdy máte vyřešen vztah k sobě, máte se rádi a jste se sebou spokojeni, přichází čas na to, abyste si definovali, koho po svém boku vlastně chcete. Je tedy čas na vytvoření objednávky životního partnera. Není to nic jiného, než seznam požadavků, které si přejete, aby měl váš nový partner či partnerka. Když objednávku vytváříte, nezapomeňte zahrnout vlastnosti ze čtyř základních oblastí života, kterými jsou práce, peníze, zdraví a vztahy. Lidé častokrát přemýšlejí o tom, jak by měl jejich budoucí partner či partnerka vypadat, jakou by měl či měla mít barvu vlasů, očí a podobně. Málokdo se však zamyslí nad tím, že by také stálo za to vedle sebe mít

partnera, který je bez dluhů, má vyřešenou vztahovou minulost a má pozitivní vztah k dětem (v případě, že si děti přejete nebo je již máte). Dále je také potřeba formulovat svá přání s rozvahou. Pokud si například přejete štíhlého muže se sportovní postavou, může se vám stát, že vám do života přijde partner, který holduje cyklistice a každý víkend vás bude nutit s ním jezdit na kole do nejrůznějších kopců. Problém nastává ve chvíli, kdy vy jste spíš klidnější typ a víkend raději trávíte v poklidu nebo procházkou po okolí. Je tedy třeba se zamyslet nad tím, jací jsme my sami a tomu přizpůsobit seznam vlastností partnera. Pak už si stačí napsat seznam, pečlivě jej uložit a nechat se najít. Pokud o svém přání nebudete pochybovat, uvidíte, že se brzy splní. Tak hodně štěstí.



4. díl:

Jak poznat partnera na celý život

Před nedávnem jste si sepsali objednávku životního partnera, ani jste se nenadáli a najednou vám někdo nový vstoupil do života. S novým člověkem je vám příjemně, prožíváte pěkné chvíle, ale neumíte poznat, jestli se jedná skutečně o partnera na celý život. V dnešním závěrečném díle vás naučím, jak rozpozнат, zda je nový člověk vedle vás skutečně tou pravou nebo tím pravým.

1. Nechte se pozvat do jeho rodiny

Jak jsme si již říkali, rodina a rodiče mají zásadní vliv na naše emoční naprogramování. Proto je velmi důležité, jaký vztah mezi sebou mají rodiče vašeho partnera či partnerky. Chovají se k sobě uctivě, nebo je jejich vztah spíše chladný? Panuje u nich doma příjemná a pohodová atmosféra, nebo se jen sedí a mlčí? Při návštěvě rodného hnízda vaší nové známosti je tedy třeba dávat pozor a vše vnímat. Takové modely, které

vidíte v partnerově domácnosti, se totiž budou velmi pravděpodobně dít i u vás. Pokud se v partnerově rodině cítíte příjemně, je vše v naprostém pořádku.

2. Sledujte své vnitřní trky

Ocitnete se občas v situaci, kdy se nad partnerovým chováním pozastavíte a kdy se vám něco nelibí? Právě toto pozastavení je takzvaný vnitřní trk. Je pochopitelné, že různí lidé dělají věci různě, avšak neměli bychom se pozastavit v ničem zásadním.

Pokud se váš nový partner například opije třikrát do týdne tak, že druhý den neví, co se stalo, je lepší takového člověka opustit dříve, než začne projevovat násilnické sklony. Je vaše nová přítelkyně schopná utratit druhý den půl výplaty za oblečení a kabelky, aniž by měla zaplacený nájem či jiné nezbytné položky? V zásadních situacích je opravdu třeba si dávat pozor a poslouchat svou intuici. Váš vztah se totiž bude postupně rozvíjet. Pokud vám něco vadí již na jeho začátku, je velmi nepravděpodobné, že v průběhu vztahu dojde ke změně.



3. Klapě vám to v sexu?

Je mezi vámi od samého začátku silná přitažlivost, nebo je váš nový parter spíš dobrý parták na povídání? Sexuální přitažlivost mezi partnery je jednou z nejdůležitějších složek vztahu. Pokud nás náš partner nepřitahuje hned od začátku, tak ke zvýšení sexuální kompatibility v pozdějších stadiích už nedojde. Pokud uděláte kompromis a pustíte se do vztahu s osobou, která ve vás nevzbuzuje tu pravou vášeň, může se časem stát, že dojde k nevěře. Každý z nás totiž ví, po kom touzí a kdo ho přitahuje. V momentě, kdy se takový člověk v životě objeví, dochází často k nevěře či myšlenkám na ukončení stávajícího vztahu. Proto otázku sexuální kompatibility nepodceňujte a rozhodně v ní nedělejte kompromisy.

4. Kdo jsou jeho či její přátelé?

Znáte přísloví: „Vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá.“? Toto přísloví nám krásně napoví, proč je důležité vědět, kdo jsou přátelé naší nové přítelkyně nebo přítele. Podobně jako u rodičů je dobré nechat se pozvat mezi přátele vašeho protějšku a jen se dívat. Všimejte si například, jaká jsou téma hovoru těchto lidí. Jsou spíš pesimističtí nebo pozitivní? Mluví hezky o svých ženách či mužích? Jak se mezi nimi chová váš partner či partnerka? Je takový jaký je i s vámi, nebo máte pocit, že jste venku s někým úplně jiným? Na všechny tyto otázky je třeba brát zřetel a věnovat jim velkou pozornost. Naším cílem není poslouchat konverzaci slovo od slova a zbytečně analyzovat každou větu. Spiš se nechte unášet a myslte na váš vnitřní pocit. Cítíte se ve společnosti dobře? Panuje tam pozitivní

nálada? Dovedete si představit se vídat s těmito lidmi i v budoucnu? Na všechny tyto otázky je třeba si umět odpovědět.

5. Jeděte na dovolenou

Společná dovolená je velkým testem pro každý nový pár. Ten začíná už výběrem místa, kam pojedete. Vy milujete slunce a moře, ale váš partner chce jet raději objevovat krásy dalekého Islandu? Moře rád nemá a rozhodně si nepřeje trávit dovolenou na rozpálených plážích? Pak tu máme první trk, kdy se vaše představy o společně stráveném čase diametrálně liší. Samozřejmě můžete nalézt kompromis, kdy budete spokojeni oba, avšak pokud vyhovíte výhradně jednomu nebo druhému, bude jeden z vás frustrován. Tato frustrace



pak může vést až ke konfliktu a jeden z partnerů se cítí méněcenný. Samotná dovolená je pak testem toho, zda spolu dokážete strávit týden až dva v kuse a lidově řečeno se „nezabit.“ Pokud je vaše dovolená plná pohody, relaxu a příjemného společného času, pak jste na dobré cestě k nalezení vhodného partnera.

6. Máte společné zájmy?

Oba rádi jezdíte na kole, jste rádi v přírodě nebo vás baví společné vaření? Pro každý pář je totiž nesmírně důležité, aby alespoň v jedné oblasti takzvaně „hořeli.“ Touto oblastí by však neměla být péče o děti, protože až děti vyrostou a odejdou z domova, nebude pak mít jediný společný zájem. Je zcela na vás, pro co se nadchnete. Můžete mít společnou vášeň v houbaření, cestování, motorkách nebo vás třeba může spojovat

láska k umění či tanci. Páry, které mají společné zájmy, k sobě mnohem více přilnou a vytvoří se mezi nimi silné pouťo. Nemůže se pak stát, že o víkendu sedí každý v jiné místnosti a dělají si jen to své. Postupem času totiž dojde k odcizení, které často končí rozchodem.

7. Začněte spolu bydlet

Pokud se dobře cítíte v rodině partnera, máte rádi jeho přátele, trávíte čas společnými koníčky, klape vám to v sexu a nenašli jste žádné závažné trky, můžete začít uvažovat o společném bydlení. Právě při společném bydlení se partner či partnerkou projeví takoví, jací ve skutečnosti jsou. Velmi brzy po sestěhování partneři ztratí veškeré zábrany a dají najevo svou skutečnou povahu bez přetvářek. Po určité době budete schopni bez-

pečně říct, jestli je vám s partnerem příjemně, či nikoli. Hlavním ukazatelem trvalého vztahu je pocit uvolněnosti a pohody, kdykoli přijdete domů. Pokud se necítíte s partnerem doma dobré, je dobré tomuto pocitu věnovat zvýšenou pozornost. Jak jsem již říkala dříve, kompromisy vedou v dlouhodobém horizontu k pocitu frustrace a ta není dobrým základem pro vztah. Jestliže je vám s partnerem příjemně, cítíte pocit vnitřního tepla a lásky, pak vám gratuluji. Jste na správné cestě ke spokojenému vztahu. Nezapomeňte se však o váš vztah starat a pečovat o něj.

eDarling

eDarling je jedna z nejúspěšnějších internetových seznamek v Evropě, která působí již ve dvaceti zemích. Byla založena společností Affinitas s.r.o. roku 2008 v Berlíně.

Naším cílem je pomáhat nezadaným s vysokými nároky při hledání dlouhodobých

vztahů. Princip zprostředkování kontaktu uživatelů se zakládá na matematickém modelu, který využívá demografických, osobnostních a psychologických kritérií k určení slučitelnosti potenciálních partnerů. Podkladem pro výpočty je tzv. test osobnosti, zatím nejrozsáhlejší dotazník

v Evropě. Na základě vyhodnocení osobnostního testu pak doporučujeme našim uživatelům jen ty protějšky, které se k nim skutečně hodí, tzv. „matchují“.



Koučka a mentorka **Hana Wolf, BS** již 4 roky pomáhá ženám v oblasti jejich sebevědomí, navazování lidských vztahů, v kritické době po rozchodu či rozvodu manželství. Zabývá se také pomocí lidem v oblasti jejich práce a dlouhodobě se zajímá o oblast dětského koučinku. Absolvovala množství psychologických kurzů a díky letitému studiu v zahraničí poskytuje koučink i v anglickém jazyce. V současnosti vede program pro ženy Ukončete samotu a uvolněte váš vztahový potenciál. Chcete se dozvědět více? Navštivte její profil na webu **Škola pro ženy** nebo na **Facebooku**.