

Založte si domácí ústavu



„Tisíckrát nic umořilo vola“

Vztahy jsou velká věc. Všichni po nich toužíme a chceme, aby byly co nejlepší a nejintenzivnější. Když už se nám konečně podaří najít svého [životního partnera](#) a jsme si jistí, že život s ním máme plně pod kontrolou, může se nám stát, že dlouhodobě neřešené drobnosti vyústí v odcizení a hádky.

Plánovaná pohoda a velké sny se mohou rozplynout. Je to jako nádherná dovolená, kde otravují komáři. Jsou sice malí, ale dotěrní. Podobně i neřešené maličkosti mohou otrávit jinak skvělý vztah a dotlačit partnery k rozchodu.

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

Jako lidé máme tendenci podceňovat drobnosti. Hledíme k velkým věcem, kontrolujeme prožitky lásky, náklonnosti, otevřenosti, emocí a sexuality. Tyto velké prožitky a jejich intenzita častokrát záleží právě na pořádku v drobnostech.

Každý vztah se po čase dostane na jiný břeh. Opadne prvotní nadšení a přichází nové období, kdy se každý začne projevovat bez zábran, takový, jaký ve skutečnosti je.

A právě tyto projevy se mohou stát pro vztah nebezpečnými. Najednou je velká láska zastíněna maličkostmi jako:

pohozenými slipy v koutě

neuklizeným sakem, které se válí na stejném místě už tři dny

ignorovaným přáním zajít do kina

nedodržením stanoveného času bez omluvy

přílišným sledováním televize

mlaskáním

pitím alkoholu

přílišným trávením času s kamarády

vulgaritou

neopodstatněným podezíráním z nevěry

tělesnými pachy

umazaným oblečením

prosazováním určitých návštěv

Těchto "maličností" může být mnoho. Poznáte je tak, že při jejich výskytu vám klesne nálada a vůči partnerovi vznikne výčitka nebo blok.

Všechny tyto otravné záležitosti si postupně poznamenávejte na papír a po určité době požádejte partnera, aby si na vás udělal čas, a společně si připravte příjemnou chvíli (restaurace, káva, šampaňské). Může to být doma nebo kdekoli jinde. Na této schůzce požádejte partnera, zda byste mohli k oboustranné spokojenosti vylepšit svůj vztah a předložte mu své poznámky popisující vaše poklesy nálady.

Společně s partnerem se domluvte na přesném znění dohody, aby se daný jev již nevyskytoval, a zapište si je na papír. Tak postupujte u všech bodů na vašem seznamu.

Ve finále byste měli získat soupis vzájemně odsouhlasených vět, které budou jasně popisovat oboustranné chování ve vašem vztahu tak, aby nedocházelo k odcizování, tlakům a nedorozuměním.

Tak například:

1. Partner nechává častokrát své ponožky neuklizené v koupelně na zemi

Dohoda: své ponožky si vždy uklidím do koše.

2. Partner se často opozdí na schůzku s vámi

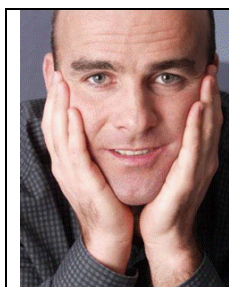
Dohoda: pokud bude zpoždění větší než 5 minut, vždy zavolám a dám vědět nový čas.

Sepsanou ústavu vyvěste doma na nástěнку, aby ji každý měl před očima a nemohl se později vymlouvat, že zápis zapomněl, či špatně pochopil.

Někdy se stává, že partner není ochoten dohody sestavovat. Pak je ale jasné, že mu na vztahu s vámi vůbec nezáleží. Hledá pouze svůj vlastní prospěch, teplou večeři, sexuální vyžití a střechu nad hlavou. Takový partner asi zapomněl, že nejste jeho rodič, ale rovnocenný spoluputovník za krásami života.

Takového partnera můžete klidně opustit a zůstat sám(a). Věřte mi, bude vám lépe.

Dodržování Domácí ústavy podporuje metoda **3x a dost**



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](http://www.stranky).