

# **20 PARTNERSKÝCH TESTŮ**



**KTERÉ VÁM POMOHOU ZJISTIT VŠE, CO O  
SVÉM PARTNEROVI POTŘEBUJETE VĚDĚT**

**Aleš Kalina a Lenka Černá, MindSoft s.r.o.**

© 2006 Aleš Kalina a Lenka Černá, MindSoft s.r.o.

Vydáno společnostmi MindSoft s.r.o.

K Rozkoši 326

149 00 Praha, Czech Republic

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.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. V případě zájmu o publikování i části knihy kontaktujte společnost MindSoft na [info@mindsoft.cz](mailto:info@mindsoft.cz)

## **OBSAH:**

Proč kniha partnerských testů?

**Jednotlivé testy:**

Váš partner a dostupnost

Váš partner a emoční inteligence

Váš partner a komunikace

Váš partner a společenské chování

Váš partner a připravenost na rodinu

Váš partner a sexuální chemie

Váš partner a sklony k nevěře

Váš partner a smysl pro pořádek

Váš partner a vaše přátelství

Váš partner a žárlivost

Váš partner a fyzická kondice

Váš partner a manipulace

Váš partner a romantika

Váš partner a umění hospodařit

Váš partner a sebedůvěra

Váš partner a sexuální fantazie

Váš partner a znalost vašeho světa

Váš partner a oblíbenost ve společnosti

Váš partner a podnikání

Váš partner a dospělost

**Závěr**

Když jsem sestavila pět partnerských testů zdarma pro naše čtenáře, netušila jsem, jak velký ohlas budou mít. Tato malá kniha partnerských testů se rozletěla do světa tak rychle, že jsem automaticky začala uvažovat nad tím, jak vám, čtenářům, poskytnout další vodítka pro otestování svého partnera.

Ve této knize naleznete dvacet partnerských testů, které vám pomohou zjistit vše, co potřebujete o svém partnerovi vědět. Můžete si partnera otestovat, jak je na tom se sexuální fantazií, smyslem pro pořádek nebo jak je na tom například se sklony k podnikání. Všechny testy jsou sestaveny tak, že jsou jednoduché na vyhodnocení a dávají vám jasný přehled o základních vlastnostech a dovednostech vašeho partnera. Kromě toho, testy jsou použitelné i pro vás, otestujte tedy i sebe.

Přeji vám, aby všechny testy dopadly tak jak chcete vy. Nezapomeňte, že přes tu velkou hromadu testů a návodů, je nejdůležitější pocit pohody mezi vámi dvěma. Ten pocit, že jeden bez druhého by jste nebyli tím, kým dnes jste.

Lenka Černá  
Kouč v oblasti osobního rozvoje

# Test č. 1

## Váš partner a dostupnost

Příjemný partnerský vztah můžete zažívat pouze tehdy, kdy jste oba dva pro toho druhého dostupní. A co to znamená? Že je váš partner například svobodný. Pokud je váš partner nedostupný, žijete ve vztahu, kterému hrozí pád. Nemůžete plánovat společnou budoucnost, žijete v neustálém strachu a podezřívavosti. Jak je na tom tedy s dostupností váš partner? Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



## Otázky:

1. Jste jediným protějškem vašeho partnera?
2. Je váš partner svobodný?
3. Je váš partner schopen vydržet bez alkoholu minimálně 3 dny?
4. Pokud by se měl váš partner rozhodnout s kým jet na dovolenou, dal by vám přednost před svým kamarádem (partou kamarádů)?
5. Dokáže váš partner oddělovat svůj volný čas od práce?
6. Bydlí váš partner ve stejném kraji, státě?
7. Dokáže přežít váš partner bez přítomnosti své matky (otce) déle než týden?
8. Chce s vámi žít váš partner ve společné domácnosti?
9. Má váš partner emočně vyřešeny všechny své bývalé vztahy?
10. Je váš partner nezávislý na jakýchkoliv omamných látkách (i měkkých)?

## Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Gratulujeme. Váš partner je pro vás dostupný. S největší pravděpodobností vytváříte úplný partnerský vztah a netrápí vás ve vztahu třetí osoba či partnerovo nejlepší kamarád. U negativních odpovědí se zamyslete, zda váš vztah partnerova nedostupnost neohrožuje.

**7-5 kladných odpovědí:** Váš partner je pro vás dostupný pouze v určitých oblastech života. U svých odpovědí NE se zamyslete, zda pro vás není partnerova nedostupnost nepřekonatelná. Zvažte, zda v takovém vztahu, ve kterém se nyní nacházíte, chcete zůstat a zda vám stojí za to.

**4-0 kladných odpovědí:** Budu k vám upřímná, vezměte nohy na ramena. Váš partner pro vás není dostupný a s největší pravděpodobností nikdy nebude. Nebudte ti, kteří sbírají zbytky po ostatních či ostatním. Najděte si někoho, kdo pro vás bude dostupný.

## Test č.2

### Váš partner a emoční inteligence

V dnešní době se o emoční inteligenci již hovoří, pro mnoho lidí je však oblastí neznámou. Přitom je emoční inteligence pro fungování vztahu více než důležitá. Pokud ji váš partner má rozvinutou, je schopen své emoce zvládat, umí sám sebe motivovat nebo je schopen kvalitní mezilidské komunikace. A jak na tom tedy váš partner je? Otestujte si ho, za každou kladnou odpověď vám náleží jeden bod.



### Otázky:

1. Umí váš partner ovládat svůj vztek, pokud se mu něco nepovede?
2. Umí váš partner hovořit o jeho citech k vám?
3. Je váš partner empatický (umí se vcítit do druhého)?
4. Umí váš partner přátelsky vyřešit vzniklý konflikt na veřejnosti?
5. Dokáže se váš partner spontánně radovat?
6. Je váš partner schopný zpětně hodnotit a analyzovat své chování a činy?
7. Myslíte si, že se váš partner přijal a má sám sebe rád?
8. Dokáže váš partner přiznat, že udělal chybu (choval se nepřiměřeně)?
9. Je váš partner rád motivován k vyšším výkonům?
10. Dokáže váš partner za každé situace ovládnout své emoce?

### Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Vysoké EQ – váš partner má vysokou emoční inteligenci. Je schopen hovořit o svých emocích, zpětně je analyzovat, je empatický a s největší pravděpodobností máte příjemný partnerský vztah. Pokud se s partnerem cítíte dobře, určitě se tohoto člověka držte.

**7-5 kladných odpovědí:** Střední EQ – váš partner má rozvinutou emoční inteligenci jen částečně. Ve slabých oblastech jí může rozvinout, stačí na sobě začít pracovat. Pokud bude váš partner ochotný se vzdělávat, můžete váš vztah vylepšit. Pokud ochoten nebude, zamyslete se, zda vám vztah s tímto člověkem vyhovuje.

**4-0 kladných odpovědí:** Nízké EQ – váš partner má nízkou emoční inteligenci. Jste v tomto vztahu spokojení? Dostáváte od něj dostatek emoční zpětné vazby? Zamyslete se nad tím, zda nejste ve vztahu pouze ze stereotypu a zda vám vůbec partner stojí za to. Je totiž velice pravděpodobné, že s tímto člověkem nebudete moci vytvářet harmonický partnerský vztah.

# Test č.3

## Váš partner a komunikace

Další test se týká komunikace vašeho partnera. Funkční vztah je na ní totiž založen. Pokud se dva dokáží dohodnout, nevznikají ve vztahu nevyřčené a zahrávající emoce, které jsou pro vztah destruktivní. U testu k sobě buďte co nejvíce upřímní.. Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



1. Pokud mezi vámi a partnerem dojde k hádce, je schopen vás nabádat k dohodě?
2. Říká vám partner, co by chtěl na vztahu zlepšit?
3. Dokáže vám partner vysvětlit své chování i přes vaší nelibost?
4. Pamatuje si váš partner co mu říkáte?
5. Pokud u vás dojde k emočnímu propadu (pláči, vzteku), dokáže vás partner uklidnit, utěšit?
6. Baví se s vámi partner o vašich společných financích?
7. Dokáže váš partner vyjádřit sexuální touhy?
8. Je váš partner schopný mluvit o vašich bývalých partnerech?
9. Je váš partner schopný vám říci, co mu na vztahu vadí?
10. Přichází váš partner (poměrně k vám) jako první s řešením odlišných postojů (on chce na hory a vy k moři)?

## Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Gratulujeme! Máte partnera, který umí komunikovat. Pokud jste na stejné komunikační úrovni jako on, máte ve vztahu čistý stůl a nic pod něj nezakopáváte. Jste na správné cestě, jen tak dál.

**7 – 5 kladných odpovědí:** Váš partner komunikovat umí, ale v některých případech je potřeba ho to naučit. Nezakopávejte nepříjemné události a pocity pod stůl a naučte ho o slabých místech vašeho vztahu mluvit. Nevyřčené emoce neumírají, jen zahrávají. A to váš vztah zbytečně oslabuje.

**4 – 0 kladných odpovědí:** Komunikace je pro vašeho partnera španělskou vesnicí. Možná se občas její náznak objeví, rozhodně však vašemu vztahu nevládne. Naučte ho to, nebo se raději seberte a ze vztahu odejděte. Zasloužíte si vztah, ve kterém se bude mluvit.

## Test č.4

### Váš partner a společenské chování

Se svým partnerem nesedíte jen doma u televize. Čas od času jdete do kina, divadla nebo na dobrou kávu. Abychom se ve společnosti druhého cítili příjemně, měl by znát alespoň základní pravidla společenského chování. Hodí na vás vchodové dveře nebo pečlivě usadí do připravené židle? Otestujte si ho. Za každou kladnou odpověď mu dejte bod.



### Otázky:

1. Ví váš partner, kdo jde po schodech první?
2. Pokud potkáte jeho přátelé, představí vás?
3. Má váš partner představu o tom, kdo vchází do restaurace první?
4. Mluví váš partner na veřejnosti vhodně ( bez sprostých slov)?
5. Je váš partner ve společnosti ohleduplný (nekřičí přes celou kavárnu, nekouří druhým do jídla)?
6. Dává váš partner spropitné (pokud je spokojen)?
7. Má váš partner vždy čisté boty?
8. Má váš partner ve svém šatníku sváteční oblečení (oblek, kostým)?
9. Používá váš partner deodorant, parfém?
10. Ví váš partner, kdo může komu první nabídnout tykání?

### Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Pokud jdete do společnosti, nemusíte se obávat faux pas. Váš partner ví, jak se ve společnosti chovat a nebudete se za něj muset stydět. Je příjemné mít vedle sebe elegantní protějšek, že?

**7-5 kladných odpovědí:** Váš partner ví, co to společenské chování je. V některých situacích je však bezradný nebo si to prostě neuvědomuje. Pokud si na "správných mravech" zakládáte, bude se muset váš partner vzdělat. Dohodněte se s ním, že ho budete učit. Udělejte si ale z učení příjemný čas, jinak partnera akorát otrávíte.

**4-0 kladných odpovědí:** Váš partner nejspíše vyrůstal v rodině, ve které bylo společenské chování neznámou. Irituje vás to? Potom musí být váš partner ochoten se učit. Nakupte si literaturu a začněte. Pokud ochoten není, zvažte, jak důležité pro vás partnerovo společenské chování je.



## Test č.5

### Váš partner a připravenost na rodinu

Pokud je vám více než dvacet a ještě nemáte rodinu, jistě vedle sebe chcete mít partnera, který se jednou hodlá usadit a mít děti. Nechcete přelétavého ptáka, který v momentě, kdy cítí závazek, prchá co mu nohy stačí. Jak ale poznáte, že se váš partner pouze nepřetváří? Zda je na rodinu připravený a zda vůbec bude dobrý rodič? Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



### Otázky:

1. V restauraci sedíte vedle rodiny se třemi malými dětmi. Je váš partner klidný?
2. Pokud začnete mluvit o dětech, je váš partner ochoten debatu rozvíjet?
3. Je sobota večer a vy hlídáte tříletou dceru vaší kamarádky, zůstal váš partner doma?
4. Pokud vám není dobře, je váš partner dobrým společníkem?
5. Pokud byste nyní přestal/a pracovat, byl by schopný vás protějšek uživit?
6. Máte společné bydlení a jste spolu déle než dva roky?
7. Dokáže váš partner ovládat své emoce?
8. Umí váš partner obětovat svůj volný čas ve prospěch někoho (něčeho) jiného?
9. Umí se váš partner podělit o jídlo, peníze?
10. Hlídal již někdy malé dítě déle než půl dne?

### Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Váš partner je připraven mít rodinu. Pokud je váš vztah funkční, můžete se o dětech bavit a začít plánovat. Váš protějšek by to měl zvládnout.

**7-5 kladných odpovědí:** Téma rodiny vašemu partnerovi možná tak prolétlo hlavou. Na rodinu však úplně připravený není. Dejte mu ještě čas a netlačte na něj. Pokud jste se s výsledkem pohybovali na hranici 5 kladných odpovědí, ptejte se, zda váš partner vůbec děti a rodinu chce mít.

**4-0 kladných odpovědí:** Váš partner rozhodně děti mít nechce a ani se nehodlá usadit. Pokud jste již v situaci, kdy dítě chcete, zvažte, zda dál ve vztahu setrvávat. Upřímně si řekněte, zda je reálná šance právě s tímto člověkem děti mít a zda je vůbec ten, který bude dobrým rodičem.

## Test č.6

### Váš partner a sexuální chemie

Sex je jedinou činností na světě, u které využíváme všech pět smyslů – čich, chuť, hmat, sluch a zrak. Váš společný sexuální zážitek je přímým ukazatelem kvality vašeho vztahu. Nejen z tohoto důvodu je sexuální přitažlivost mezi vámi tak důležitá. Sexuální chemie není ve vztahu pomíjivá a nedá se ani během vztahu vyrobit. Opět k sobě buďte upřímní. Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



### Otázky:

1. Považujete svého partnera za sexuálně přitažlivého?
2. Máte chuť se partnera dotýkat, hladit ho?
3. Provozujete s partnerem orální sex?
4. Máte rádi partnerův tělesný pach?
5. Milujete se minimálně jednou za deset dní?
6. Líbí se vám partner nahý?
7. Těšíte se s ním na sex?
8. Dotýkáte se rádi partnerovy pokožky?
9. Máte o partnerovi sexuální představy?
10. Pokud se s partnerem nevidíte, schází vám milování?

### Vyhodnocení:

**10-9 kladných odpovědí:** S partnerem jste jeden velký žár. Sexuální chemie vám funguje perfektně. Nezapomeňte spolu komunikovat, aby se vám vzájemná přitažlivost nevytratila.

**8-5 kladné odpovědi:** Ve vašem vztahu se vyskytuje sexuální chemie, ale v některých oblastech vám vzájemná sexuální náklonnost skřípe. Tento stav však nemusí být způsoben jen sexuální chemií. Můžete ve vztahu například opomíjet nedořešené hádky či si nesdělovat sexuální touhy. U záporných odpovědí se zamyslete, z jakého důvodu jste odpověděli záporně. A začněte na vylepšení pracovat. Můžete si s partnerem užívat ještě více.

**4-0 kladných odpovědí:** Možná si jen namlouváte, že je mezi vámi sexuální chemie. Bohužel není a nemohla být od začátku vztahu. Proč zůstáváte ve vztahu, který je bez sexuálního naplnění? Zamyslete se nad vaším současným partnerem. Stojí vám současný vztah za to?

## Test č. 7

### Váš partner a sklony k nevěře

Nevěra nevzniká ze dne na den. Pokud máte funkční vztah, nevěra vám nehrozí. Nevěra je pouze následkem chování obou partnerů a opomíjením vnitřních tlaků v partnerském vztahu. Jak ale poznáte, že již váš partner pokukuje po jiném objevu? Za každou kladnou odpověď mu dejte jeden bod. Tentokrát, čím více, tím hůře...



### Otázky:

1. Dochází mezi vámi k častým sporům (více než jednou za měsíc)?
2. Cítíte, že spolu méně mluvíte a necháváte své emoce raději v sobě?
3. Je váš sexuální život méně častý?
4. Pokud dojde k milování, již to není co dříve?
5. Zalhal vám opakovaně partner?
6. Jste vůči svému partnerovi nedůvěřiví?
7. Tráví váš partner více času v práci nebo s přáteli než s vámi?
8. Koupil si z ničeho nic nové oblečení a parfém?
9. Bývá často zamyšlený a usmívá se?
10. Nechce najednou mluvit o vaší budoucnosti?

### Vyhodnocení:

**10-7 kladných odpovědí:** Váš partner je na nevěru úplně zralý. Nevím, co jste ve vztahu opomíjeli a proč se nacházíte v takové situaci. Váš vztah není funkční a měli byste se rozhodnout, co s ním budete dělat. Pokud vám stojí za to, začněte na něm pracovat. Pokud ne, raději se rozlučte nyní, než potkáte neznámou osobu ve vaší ložnici.

**6-3 kladné odpovědi:** Váš partner sice na nevěru přímo nemyslí, váš vztah je ale oslaben. Nezakopávejte nepříjemnosti pod postel a naučte se spolu komunikovat. Pokud vám ve vztahu něco nefunguje, ptejte se proč? Když nyní nezačnete své chyby napravit, může se stát, že váš partner začne hledat klid někde jinde.

**2- 0 kladných odpovědí:** Váš partner sklony k nevěře nemá. Pokud se podívá na druhé pohlaví, nehledejte v jeho chování žádný záměr. Váš vztah je funkční, pokračujte takto dále.

## Test č.8

### Váš partner a smysl pro pořádek

Vzpomínáte si, jak vám rodiče neustále připomínali nepořádek v pokoji, neuklizené oblečení a neumyté umyvadlo? Dospělost a bydlení bez rodičů většinu z nás naučila udržovat kolem sebe čistotu a pořádek. Bohužel ale jen některé z nás. Máte doma partnera, který považuje lux za divoké zvíře a myslí si, že se oblečení žehlí samo od sebe? Nebo vedle sebe máte jedince, který miluje pořádek? Můžete si ho opět otestovat. Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



### Otázky:

1. Pomáhá Vám partner po jídle uklidit ze stolu?
2. Umí si váš partner vyžehlit košili?
3. Má váš partner čistou peněženku bez papírků a starých účtenek?
4. Má váš partner pořádek v pracovní tašce, kabelce?
5. Umí váš partner vyhazovat staré a zbytečné věci?
6. Má váš partner v autě jen to, co nutně potřebuje?
7. Chodí váš partner ve vyžehleném a čistém oblečení?
8. Pokud zašpiní umyvadlo, umyje ho po sobě?
9. Má rád hezké a čisté prostředí?
10. Bere si váš partner každý den čisté spodní prádlo?

### Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Váš partner má smysl pro pořádek a pravděpodobně se spolu o úklid dělíte. Nemusíte protějšek do úklidu nutit, což je určitě příjemné. Společně vytváříte hezké prostředí a je tedy i pravděpodobné, že se snažíte vytvářet harmonický vztah.

**7 – 5 kladných odpovědí:** Váš partner sice ví, že se uklízet musí, přirozené sklony k pořádku mu však v krvi nekolují. Pokud vás svým chováním irituje, budete se muset na úklidu a udržování čistoty dohodnout.

**4-0 kladných odpovědí:** Žijete s dospělým jedincem? Váš partner byl nejspíše zvyklý, že o něj bylo doma pečováno, a nemusel nic dělat. Nebudte ve vztahu jediní, kdo se snaží vytvářet hezké prostředí. Buď se to váš partner naučí nebo si najděte někoho, kdo bude ochoten čistotu udržovat.

## Test č.9

### Váš partner a vaše přátelství

Vztah s životním partnerem musí být založen na přátelství. Jen přátelé mohou sdílet společné radosti, touhy a emoce. Proč byste také trávili nejvíce času s někým, kdo vám nerozumí a nechápe vaše sny? Proč byste jezdili na dovolenou s někým, kdo vám leze na nervy a celou dobu se necítí ve vaší společnosti dobře? A jak je na tom váš partner? Je vaším nejlepším přítelem?



### Otázky:

1. Váš partner zná vaše sny a plány do budoucnosti.
2. S vaším partnerem máte alespoň jednu společnou aktivitu, kterou máte oba dva rádi.
3. Smějete se vtipům druhého.
4. Víte, že určité skutky byste bez vašeho partnera neudělali.
5. Partner vám pomáhá v nemoci, těžkých životních situacích.
6. Partner vám naslouchá.
7. Trávíte spolu příjemně volný čas (víkendy, dovolené) a nebojíte se jich.
8. Hádky končíte dohodou nikoliv mlčením, patří k výjimečným událostem.
9. Partner vám nevyčítá minulost.
10. Mluví o vás kladně před jeho přáteli.

### Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Váš partner je vaším nejlepším přítelem. Gratulujeme, patříte mezi 3% vztahů, které mají tak úzkou vazbu. Pokračujte s partnerem dále, máte vedle sebe někoho, komu nejste lhostejní, kdo zná váš svět a máte v něm oporu.

**7-4 kladných odpovědí:** Ve vašem vztahu existuje přátelství, je ale potřeba jej více rozvíjet. Pokud se pohybujete na hranici s číslem 4, přemýšlejte, zda je vůbec možné se současným partnerem dále fungovat. Ptejte se, kde máte ve vztahu slabá místa, jaké nevyřešené skutečnosti bublají pod povrchem a na vztahu pracujte. Aby váš vztah byl založen na silném přátelství, je zapotřebí odpovědět alespoň 6x kladně.

**3-0 kladných odpovědí:** Váš partner není váš přítel, spíše spolubydlící. Proč v takovém vztahu zůstáváte? Poohlédněte se raději po někom jiném, koho budete zajímat. Sdílejte své touhy a zájmy s blízkou osobou a nespolehejte se pouze na bližší přátele. Mějte přátelství doma, nikoliv jen v kavárnách.

## Test č.10

### Váš partner a žárlivost

Žárlivost do zdravého vztahu nepatří. Pokud váš partner žárlí, je dobré si položit otázku proč? Žárlivost je jen formou nedůvěry a je potřeba zjistit, z jakého důvodu vám partner nedůvěřuje. Nejprve si tedy ověřte, zda máte doma chronického žárlivce či nikoliv. Za každou kladnou odpověď mu dejte jeden bod. Tentokrát, čím více, tím hůře.



### Otázky:

1. Pokud vyprávíte o svých přátelích, je váš partner podrážděný či nevrlý?
2. Zjistili jste již během vašeho vztahu, že se vám partner podíval do telefonu?
3. Pokud jdete na oběd s kamarádem opačného pohlaví, čeká vás doma zpověď?
4. Zakazuje vám partner nosit určitý typ oblečení?
5. Jsou vaši bývalí partneři tabu ve vašich rozhovorech?
6. Od té doby co jste spolu, máte méně přátel?

### Vyhodnocení:

**6-4 kladné odpovědi:** Váš partner trpí nezdravou žárlivostí. Musí vás velice unavovat neustále partnerovi vysvětlovat své chování a snášet neustálé výčitky. Váš partner má buď nízkou sebedůvěru nebo byl v minulosti emočně zraněn. Příčinu jeho nedůvěry je potřeba zjistit. Pokud mu nedokážete sami pomoci, měl by vyhledat odbornou pomoc.

**3-2 kladné odpovědi:** Váš partner na vás žárlí, ale zdravě. Pokud vás jeho žárlivost irituje, sedněte si s ním v klidu a snažte se najít příčinu jeho obav. Odhalte ji a zlepšete váš vztah.

**1-0 kladných odpovědí:** Váš partner na vás nežárlí. Nemyslete si, že je to špatně. Důvěřuje vám a na tom není nic zlého. Pokud nemáte s žárlivostí problém vy, máte jistě spokojený vztah.

## Test č. 11

### Váš partner a jeho fyzická kondice

Více než polovina českého národa je obézní. I přes širokou nabídku fitness center a různorodých pohybových aktivit většina lidí posedává u televize a pěstuje si kila navíc, v horším případě si zadělává na infarkt či rakovinu. V padesáti letech mají lidé z těla skládku a chtějí se svým tělem něco dělat až v momentě, kdy se zákeřná choroba či nepohyblivost objeví. Jak je na tom váš partner? Má fyzickou kondici a v jeho těle je zdravý duch? Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



### Otázky:

1. Zadýchá se váš partner, když vyjde schody?
2. Kouří váš partner?
3. Konzumuje alkohol ve větší míře (více než 1 sklenka vína, piva denně)?
4. Je sport jeho největším strašákem?
5. Má váš přítel nadváhu (spočítejte BMI\*)?
6. Jí váš partner uzeniny a pije oslazené nápoje?
7. Chodí nerad na procházky?
8. Je vašemu partnerovi jedno jak vypadá?
9. Stresuje se často?
10. Jí váš partner nepravidelně?

### Vyhodnocení:

**10-7 kladných odpovědí:** Váš partner hazarduje se svým zdravím. Pravděpodobně vůbec necvičí a je mu také jedno, co do svého těla dává. Pokud ho nechcete za pár let navštěvovat v nemocnici, zkuste mu pomoci. Navrhněte mu pohybovou aktivitu, která by ho bavila a snažte se postupně měnit jídelníček.

**6-3 kladné odpovědi:** Váš partner se sice snaží o zdravý životní styl, v některých oblastech mu to však nejde. Tam, kde jste odpověděli kladně, se zamyslete, zda nemůžete partnerovi pomoci. Mohl by se totiž cítit ještě lépe než nyní.

**2-0 kladných odpovědí:** Váš partner má výbornou fyzickou kondici. Stará se o svoje tělo a až na občasné zhřešení má nejspíše dobrou životosprávu. O jeho zdraví se nemusíte obávat.

---

\*BMI (index tělesné hmotnosti) si spočítáte následujícím způsobem: vaše váha/vaše výška v metrech<sup>2</sup> (na druhou). Pokud je BMI vyšší než 30, již se jedná o nadváhu.

# Test č.12

## Váš partner a manipulace

Být manipulátor nebo být manipulován. Aniž je to zjevné, mnoho lidí má s manipulací každodenní zkušenosti. Kolikrát ani nevíte, že jste právě vy manipulováni, jen se cítíte nepříjemně plni pocity viny. A jak to poznáte? Udělejte si další test. Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



## Otázky:

1. Pokud mezi vámi dojde k hádce, "vytahuje" na vás partner minulé prohřešky?
2. Váš partner často používá: Kdybys to udělala jinak, kdybys to pochopil správně...
3. Často cítíte vůči svému partnerovi pocity viny?
4. Vyhovíte svému partnerovi jen proto, aby jste měli klidný den, večer?
5. Často cítíte strach partnerovi něco říci, udělat určité rozhodnutí?
6. Lhali jste, protože jste věděli, že by váš partner rozhodnutí nepochopil?
7. Po výměně názorů - je váš partner ten chudák, který to myslel dobře?
8. Užívá váš partner často výrazy: „Pokud uděláš tohle tak“ nebo „Pokud se mnou nepůjdeš,tak“ ?

## Vyhodnocení:

**8-5 kladných odpovědí:** Máte doma schopného manipulátora. Je vám ve vztahu příjemně a necítíte se jako loutka? Pokud u vás převažují pocity viny a strachu, budete se muset nad vaším vztahem zamyslet. Nebudte ve vztahu obětí a začněte se sebou něco dělat.

**4-2 kladné odpovědi:**Váš partner s vámi manipuluje jen občasně. Pokud se přibližujete ke spodní hranici (2 kladné odpovědi), pravděpodobně si ani neuvědomuje, že o jde právě o manipulaci. Dejte svému partnerovi zpětnou vazbu a ve slabých místech ho naučte komunikovat.

**1-0 kladné odpovědi:** Váš partner je vyspělý jedinec, který se manipulace dopouští svátečně. Má pravděpodobně vysokou vztahovou inteligenci a ví, jak s vámi komunikovat.



# Test č. 13

## Váš partner a romantika

Romantika je zdravá a prospívá každému vztahu. Jen si jí většinou užíváme pouze na začátku. Pod tíhou všedních starostí a nedostatku času zapomínáme druhému udělat jen tak radost, projít se společně u západu slunce nebo si třeba jen udělat snídani do postele. Jak je na tom váš partner? Je věčným romantikem nebo jste s praktikem, který si na tyhle "nesmysly" nepotrpí? Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



## Otázky:

1. Dostáváte od svého partnera jednou za čas drobné dárky (květiny, sladkosti)?
2. Pozastaví se váš partner nad krásou přírody u zapadajícího slunce?
3. Slyšíte od svého partnera, že vás má rád?
4. Překvapuje vás příjemně váš partner?
5. Umí se váš partner zasnít?
6. Zažili jste spolu nějaký magický okamžik?
7. Dívá se váš partner na jiné filmy než akční a hororové?
8. Děláte si jednou za čas večer u svíček bez televize?
9. Dává vám váš partner masáž?
10. Je váš partner v sexu něžný a nehledí jen na sebe?

## Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Váš partner je romantik každým coulem. Pravděpodobně vás i přes dlouholetý vztah zahrnuje dárky a umí být pozorný. Nezapomeňte mu to někdy oplatit.

**7-4 kladné odpovědi:** Váš partner je příležitostný romantik. Jestli vám to vyhovuje, není potřeba mu něco vyčítat. Pokud máte pocit, že není dostatečně romantický, zkuste ho k tomu chytře navést. Buďte romantičtí vy. Nebo mu to prostě řekněte, třeba bude více pozorný.

**3-0 kladné odpovědi:** Pokud nežijete s majitelem veřejného domu, divím se vám, že vás vztah baví. Váš partner totiž není vůbec romantický. Ptali jste se někdy proč? Vyhovuje vám vztah, který prožíváte? Zkuste ho oživit vaší iniciativou. Vždyť láska bez romantiky je jako jídlo bez koření. A vy si zasloužíte romantiku!

## Test č. 14

### Váš partner a umění hospodařit

Ne nadarmo se říká: „Když není co na pekáči, ani láska není.“ Nemusíme vztah trávit s milionářem, ale mít vedle sebe člověka, který umí hospodařit, je důležité. Pokud váš partner neumí hospodařit s penězi, můžete například jednoho dne zjistit, že zadlužil váš společný majetek, nebo prostě jen peníze na základní obživu nemá a je zcela závislý na vás. Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



### Otázky:

1. Váš partner má pravidelný přísun financí.
2. Váš partner je ochoten vám sdělit, jak se mu finančně daří.
3. Pokud kupujete nákladnější věc, je debata kolem financování příjemná.
4. Váš partner má uklizenou peněženku bez papírků a účtenek starých jeden rok.
5. Rodiče vašeho partnera jsou finančně zajištěni.
6. Váš partner nakupuje praktické věci (nikoliv nicotnosti)?
7. Váš partner přesně ví, kolik každý měsíc utratíte za základní životní potřeby (jídlo, bydlení, oblečení, drogerie).
8. Váš partner nenechává v kapse od kalhot peníze ve vyšší hodnotě než 50 Kč.
9. Váš partner ví, co znamená pojem příjmy a náklady (a jaký je mezi nimi vztah).
10. Pokud by váš partner ztratil zaměstnání (přišel o výdělek), vydrží s ušetřenými penězi minimálně 6 měsíců.

### Vyhodnocení:

**10-7 kladných odpovědí:** Váš partner umí hospodařit. Ví, co jsou to naspořené peníze, a umí se zajistit do budoucnosti. Pokud to i vy umíte stejně a ušetřené peníze nerozhazujete, bude se vám výborně dařit.

**6-4 kladné odpovědi:** Váš partner se spíše snaží hospodařit, chybí mu však finanční inteligence. Nakupte si společně literaturu (doporučujeme knihu: Chudý táta, bohatý táta, R.Kiyosaki) o tom jak být finančně nezávislý a vzdělávejte se. Donuťte partnera si evidovat náklady oproti příjmům.

**3-0 kladných odpovědí:** Jak tohle můžete vydržet? Buď máte rádi život podobný jízdě na horské dráze nebo jste charitativní pracovník. Váš partner neví, co je to zodpovědnost, a jeho budoucnost je mu ukradená. Může se i stát, že má peněz hodně, s takovým chováním o ně však brzy přijde. Zamyslete se, zda chcete mít vztah s nezodpovědnou osobou bez jakékoliv jistoty.

## Test č. 15

### Váš partner a sebedůvěra

Někteří se domnívají, že pokud si najdou partnera, vyplní tím svojí prázdnotu, smutek nebo pocity samoty. Počítají s tím, že nový partner dodá jejich životu ten správný šmrnc a nyní už bude vše veselé a bezstarostné. Pokud ale nemám dostatečné sebehodnocení a sám nejsem se sebou spokojený, jak chci s někým vytvářet harmonický partnerský vztah? Není potom nový partner jen velkou náplastí na poraněné, ale nevyлечené místo? A co vy? Nejste právě vy tou náplastí a nežijete s někým, kdo nemá ani špetku sebedůvěry?



### Otázky:

1. Chodí váš partner narovnaný?
2. Vyrůstal váš partner v rodině, kde byl k činnostem podporován (nebylo mu nadáváno, nebyl ponižován)?
3. Chodí váš partner upravený a čistý?
4. Dokáže si váš partner říci, že má sám sebe rád?
5. Má váš partner vždy čisté boty a upravené nehty bez špíny?
6. Dokáže váš partner pochválit ostatní za dobrý výkon?
7. Provozuje váš partner alespoň jednu tělesnou aktivitu, sport?
8. Umí si váš partner zdravě prosadit svůj vlastní názor?
9. Pokud si váš partner vytyčí určitý cíl, dostane se k němu?
10. Má váš partner přiměřenou tělesnou hmotnost (netrpí nadváhou)?

### Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Váš partner má vysoké sebehodnocení a se sebedůvěrou nemá potíže. Stará se o svoje tělo a uvědomuje si, že má vlastní vysokou hodnotu. Pokud jste na tom vy se sebedůvěrou stejně, pravděpodobně vytváříte příjemný partnerský vztah.

**7-4 kladné odpovědi:** Průměrná sebedůvěra – váš partner má v sebedůvěře slabá místa. Důvodem může být špatná výchova nebo nepříjemná a vysoce emoční zkušenost v minulosti, která mu mohla nižší sebedůvěru vytvořit. Buďte partnerovi pomocníkem a kupte mu k narozeninám knihu osobního růstu nebo mu dohodněte koučink.

**3-0 kladných odpovědí:** Jste humanitární pracovník? Trávíte čas s člověkem, který nemá žádnou sebedůvěru a je na vás pravděpodobně závislý jako malé dítě. Nemůžete prožívat rovnocenný partnerský vztah. Pokud nejste sebemrskáč, dejte svému partnerovi ultimátum. Buď se sebou začne něco dělat nebo odejděte. Doporučujeme i vám vyhledat odborníka, který vám pomůže zjistit, proč si hledáte partnery s tak nízkým sebevědomím.

# Test č.16

## Váš partner a sexuální fantazie

Máte doma náruživce, který s vámi vyzkouší všechny erotické pomůcky, nebo lenocha, který se těší až se po jídle odvalí s plným břichem do postele? Vy, kteří jste na začátku vztahu, otestujte si svého miláčka, zda bude při vašich milostných hrátkách hravý. Za každou kladnou odpověď vám náleží jeden bod.



## Otázky:

1. Dosahujete s partnerem orgasmu?
2. Provádíte kromě misionářské a polohy žena nahoře, i jinou polohu?
3. Má váš partner rád vyzývavé spodní prádlo?
4. Přichází váš partner s novými erotickými nápady?
5. Poslal vám někdy erotickou SMS (email)?
6. Milovali jste se už jinde než v posteli?
7. Dokáže vás partner dovést k vyvrcholení aniž by to vyžadoval u sebe?
8. Má váš partner někdy při milování otevřené oči?
9. Mluví u sexu a umí si říci, co se mu líbí?
10. Ptá se, co se líbí vám?

## Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Váš partner je náruživce každým coulem, váš sexuální život musí být ale pestrý! Jen si dejte pozor, abyste partnera neomrzeli a nehledal si uspokojení svých vášní někde jinde. Buďte tedy i vy aktivní a občas přijďte s nápadem.

**7-5 kladných odpovědí:** Sex vašeho partnera baví. Nehoní se sice za každým novým modelem vibrátoru, rád ale občas experimentuje. Pokud cítíte, že byste potřebovali zpestření, buďte aktivní vy a připravte si pro partnera překvapení.

**4-0 kladných odpovědí:** Váš partner má raději spánek, že? Zůstává tedy otázkou, zda jste s vaším sexuálním životem spokojeni. Pokud ano, pravděpodobně máte spánek rádi oba dva. Pokud ale toužíte po větším vzrušení, podnikněte akci. Zkuste vašeho partnera naladit, pokud to nezabere, zamyslete se, zda je váš vztah funkční.

# Test č.17

## Váš partner a znalost vašeho světa

Víte jaké je partnerovo nejoblíbenější jídlo a jaké ponožky má nejraději. Znáte prostě jeho svět. Jak je to ale naopak? Je váš partner vnímavý nebo si všímá pouze svého světa a vás má jako příjemný doplněk? Podle jeho všímavosti zjistíte, jaký vztah s vámi vytváří. Zda úzký, ve kterém není žádné tajemství nebo odtažitý, ve kterém si každý žije svůj vlastní život. Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



## Otázky:

1. Řeknete někdy s partnerem stejnou větu v jeden okamžik?
2. Pamatuje si váš partner alespoň jeden příběh z vašeho dětství?
3. Ví váš partner, jaké je vaše oblíbené jídlo a pití?
4. Pamatuje si jména vašich přátel?
5. Má ponětí o vašem týdenním rozvrhu v práci nebo rozvrhu cvičení (jiné aktivity)?
6. Plánuje váš partner volný čas dopředu s ohledem na vaše zájmy?
7. Ví kdy máte narozeniny a výročí?
8. Připravuje pro vás ráno nápoj bez optání co si dáte?
9. Ví váš partner jaké vztahy máte s vlastními rodiči?
10. Poznává váš partner, kdy jste smutní?

## Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Máte pravděpodobně funkční vztah, že? Váš partner zná váš svět velice dobře a není mu jedno jak se máte a jak určité události prožíváte. Pracujte na tom, aby váš vztah nezevšedněl a dělejte si s partnerem potěšení.

**7-4 kladné odpovědi:** Váš partner zná váš svět částečně. Buď jste spolu ještě krátce nebo se spíše zajímá o ten svůj a na vás nemá tolik času. U jednotlivých záporných odpovědí se ptejte proč? Zkuste se na váš vztah podívat z dálky, doopravdy vedle sebe máte člověka, který vás miluje?

**3-0 kladné odpovědi:** Pokud spolu nejste první týden, váš partner vůbec neví, jaký váš svět je. Jak je to možné? S kým ve vztahu žijete? Zamyslete se nad tím, zda jste vůbec ve vztahu spokojeni.

# Test č.18

## Váš partner a oblíbenost ve společnosti

Má váš partner kolem sebe kupu přátel nebo je samotářem, který nikoho nesnese? A pokud jdete do společnosti, je středem pozornosti? Nebo posedává v koutě a nic neříká? Podle přátel vašeho partnera poznáte, jaký je ve skutečnosti on sám. Otestujte si jeho oblíbenost v kolektivu. Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.



## Otázky:

1. Jste na oslavě narozenin vašeho kamaráda a začne se hlasitě zpívat odrhovačka. Přidá se váš partner i když neumí zpívat?
2. Lichotí váš partner jiným lidem?
3. Máte poklidný nedělní podvečer a přišla vám neohlášená návštěva. Je váš partner nadšený a zve je dále?
4. Je snadné si vašeho partnera udobřit?
5. Dokáže váš partner svést vinu na někoho jiného, aby zachránil sám sebe?
6. Seznamuje se váš partner na dovolené lehce?
7. Když vstoupí váš partner do místnosti, všimnou si ho ostatní?
8. Chová se ke všem lidem stejně (bez ohledu zda je to nadřízený či prodavač)?
9. Dokáže váš přítel pomoci přátelům, pokud jsou v nesnázích?
10. Zvoní telefon a váš partner jej zvedá. Byl to omyl. Je váš partner na druhého příjemný?

## Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Váš partner je veselá kopa a lidé jej mají rádi. Pokud přijde do společnosti, pravděpodobně vždy bude středem pozornosti a mnozí se na něj budou obracet. Pokud je váš partner lidem příjemný, pravděpodobně má vysokou sebedůvěru, což je pro váš vztah dobré.

**7-4 kladné odpovědi:** Váš partner není žádný velký bavič, spíše mu vyhovuje užší přátelský kruh. Pokud nemusí, před společností se nepředvádí ani nijak více neprojevuje. Pokud je někdy na okoli nevrly a vám to není příjemné, zkuste mu to říci. Třeba si své chování uvědomí.

**3-0 kladných odpovědí:** Váš partner prostě lidi nemá rád a oni jeho pravděpodobně také ne. To může být známkou jeho vlastní nespokojenosti se sebou samým. Zkuste partnera navést k většímu sebezpoznání, potřeboval by vyhledat pomoc kouče či mentora.

# Test č. 19

## Váš partner a podnikání

Někteří lidé chtějí v zaměstnání strávit celý život, pro jiné je velkým snem vlastní podnik s pořádným výdělkem. Jen některým se ale podaří vybudovat funkční podnikání. Je k tomu zapotřebí hodně odvahy, kuráže, znalostí a také talentu. Jak je na tom s podnikáním váš partner? Bude vždy kancelářskou myšičkou nebo v něm dřímá nový Bill Gates? Za každou kladnou odpověď mu dejte jeden bod.



## Otázky:

1. Učí se váš partner rychle novým věcem?
2. V restauraci vám přinesli jídlo, které bylo přímo nechutné. Dokáže váš partner jídlo vrátit?
3. Vyhovuje vašemu partnerovi pestrá a individuální práce?
4. Umí váš partner bez vzteku a výčitek prohrávat?
5. Ví váš partner co jsou to náklady oproti výdajům?
6. Prohrajete v loterii, vsadí váš partner znovu (nebude se bát)?
7. Obdivuje váš partner slavné podnikatele (a neztrácuje je jako prašivé zbohatlíky)?
8. Jsou pro vašeho partnera peníze v životě důležité?
9. Je typickou vlastností vašeho partnera vytrvalost?
10. Umí se váš partner okamžitě rozhodovat (není nerozhodný)?

## Vyhodnocení:

**10-8 kladných odpovědí:** Váš partner je podnikavý. Pokud sedí v zaměstnání a bere průměrnou mzdu, škoda jeho potenciálu. S jeho zkušenostmi a dovednostmi má reálnou šanci stát se úspěšným podnikatelem. Pokud již podniká, pravděpodobně se mu povede dobře.

**7-5 kladných odpovědí:** Váš partner je sice podnikavý, schází mu ale některé znalosti či dovednosti. Pokud se chce do podnikání pustit, musí na sobě ještě zapracovat. Pokud nechce, v zaměstnání mu bude dobře.

**4-0 kladných odpovědí:** Váš partner je výborný zaměstnanec, rozhodně však není podnikavcem. Pokud podniká, bude se nejspíše neustále potýkat s problémy. Pokud se podnikat chystá, ať si svojí volbu pořádně rozmyslí a nejprve se začne vzdělávat.

## Test č.20

### Váš partner a dospělost

Pokud chceme trvalý a harmonický vztah, a netoužíme již po románcích na jednu noc, musíme jej vytvářet s někým, kdo má jasně stanovené své životní cíle a chce stejný typ vztahu jako my. Pokud trávíte čas s nedochůdčetem a sami chcete založit rodinu, jak se oba ve vztahu budete cítit? Ani jeden z vás dobře. Otestujte si vašeho partnera, zda je již zralý na trvalý vztah.



Za každou kladnou odpověď si dejte jeden bod.

1. Navrhli jste partnerovi společné bydlení, zajásal a ihned začal plánovat stěhování
2. Váš partner se rád baví o společné budoucnosti.
3. Váš partner se s vámi nerozchází každý půlrok se slovy: „ Chci být nějakou dobu sám“ a opět se nenavrací do vaší náruče.
4. Váš partner je ochotný trávit páteční večery i poklidnou formou bez litrů alkoholu a diskotékových radovánek.
5. Váš partner má stálou práci, stálý finanční příjem.
6. Váš partner je schopný si sám uvařit jednoduché jídlo, vyprat a uklidit po sobě.
7. Váš partner již někdy bydlel sám, bez rodičů.
8. Váš partner je schopný udělat rozhodnutí i bez své matky.
9. Váš partner měl minimálně jeden vážný vztah.
10. Vašemu partnerovi je více než 18 let.

**10-8 kladných odpovědí:** Výborně, máte vedle sebe partnera, který to s vámi myslí vážně. Má již své životní zkušenosti a není přelétavým ptákem. Pokud vám vztah funguje, nemusíte se obávat jeho zkratkovitého jednání. Pečujte o váš společný hrad a povede se vám dobře.

**7-5 kladné odpovědi:** Váš partner je jako dvě osoby v jedné. Na jednu stranu by chtěl vážnou známost, na druhou stranu do ní ještě nedorostl nebo by byl rád nezávislý. Pokud jste ve stejném módu jako on, je to v pořádku. Pokud chcete vážnou známost, popřemýšlejte, zda vám stojí za to, na partnera čekat až dospěje nebo se finálně rozhodne.

**4-0 kladných odpovědí:** Pokud jste si namlouvali, že máte známost s dospělým jedincem, tak nemáte. Váš partner se nehodlá usadit a nebo ještě nedospěl. Pokud se s tímto partnerem chcete usadit, velké šance nemáte. To se raději poohlédněte někde jinde.



Existuje mnoho vodítek, návodů a testů jak zjistit, zda je váš partner tím pravým, s kým chcete trávit svůj čas případně zbytek života. Co je ale nejlepším znamením dobrého vztahu? Je to pocit, že jste s druhým šťastní a netoužíte po nikom jiném. Nezapomínejte proto na to, jak se ve vztahu cítíte. Berte svůj pocit jako kompas, který vám říká, zda jste správně či nikoliv. Vztahy jsou nejdůležitější součástí našeho života, jsou obehnané vysokými emocemi a ať vám vztah funguje či nefunguje, má velký vliv i na váš pracovní výkon, finanční situaci a konečně i zdraví.

Pokud si chcete svého partnera ještě více otestovat, velkou vypovídací schopnost má také jeho fotografie. Jak říká Aleš Kalina, který se oborem fyziognomie zabývá, rysy a jednotlivé části obličeje jsou výborným vodítkem pro odhalení skrytých vlastností druhého. Pokud vás fyziognomie zajímá, navštivte server [www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz) a nechte si fotografii vašeho partnera posoudit. Jednotlivými testy odhalujete partnera vy sami, pomocí fotografie se odhalí on sám.

---

## **Podívejte se na naše další produkty:**

**Měsíčník osobního růstu Furt v Pohodě – ZDARMA**

<http://www.mujevztah.cz/mesicnik.htm>

**Emailový kurz "5 typů vztahů, kterým hrozí pád" - ZDARMA**

<http://www.mujevztah.cz/e-pet-typu-vztahu-kterym-hrozi-pad.html>

**Ebook 4 metody pro výběr životního partnera – ZDARMA**

<http://www.mujevztah.cz/4-metody-pro-vyber-zivotniho-partnera-free.html>

**Naše večerní semináře:**

"Vytvářejte vztah podle svých představ"

"Jak na nepříjemné myšlenky"

"Naučte se přemýšlet jako bohatí"

<http://www.mujevztah.cz/kalendar.htm>