

4 metody pro výběr životního partnera



Metoda přátelé mých přátel



Metoda vnitřního trku



Metoda sexuálního barometru



Chobotnicova metoda



Napsal: Aleš Kalina, www.mujevztah.cz, ales@mujkouc.cz

Aleš Kalina je odborným koučem a konzultantem v oblasti mezilidských vztahů a osobního růstu. Působí jako profesionální kouč pro řadu jednotlivců i firem. V současné době se plně věnuje přednášení pro veřejnost, psaní odborných článků a tréninkům jednotlivců i skupin. Vydává zdarma elektronický měsíčník [Furt v pohodě.](#)

Metoda přátelé mých přátel



Každý den vstupujeme do různých druhů vztahů. Máme vztahy s kolegy v práci, máme přátele v místním tenisovém klubu, který rádi navštěvujeme, a máme také užší okruh přátel, se kterými se vídáme často a obklopují nás delší dobu. Pokud jsme navázali nový vztah, zákonitě nás čeká setkání s přáteli toho druhého. Jak se ale ve společnosti přátel našeho partnera cítíme? Jak se s námi jeho přátelé baví? Jak se v této společnosti chová můj partner?

Na začátku vztahu mnoho lidí kamufluje svojí pravou povahu a dělá ze sebe někoho, kým ve skutečnosti není. Podle partnerových přátel však poznáte, jaký ve skutečnosti je. Pokud se obklopuje určitým druhem přátel, prozrazuje, s kým mu je dobře, a tudíž nepřímo ukazuje, jaký vlastně je, i když se může na začátku vztahu jevit jinak. Pokud se k vám tedy před přáteli chová například hrubě, jak se bude chovat za několik let až zamilovanost opadne?

Jak metodu použít:

Nechte se od svého partnera pozvat a nechat se seznámit s jeho bližšími přáteli. Ať už jdete kamkoliv, jen pozorujte, v jaké společnosti se nacházíte, vše si zapamatujte a zapište. Následující otázky vám mohou pomoci se zorientovat:

- Jak se ve společnosti partnerových přátel cítíte?
- Jak jste byli partnerem představeni?
- Snaží se s vámi jeho/její přátelé komunikovat, navázat rozhovor?
- O čem se baví a jakým způsobem? Zajímá vás téma nebo je pro vás nudné?
- Chtěli byste mít partnerovy přátele i jako svoje přátele (trávit s nimi dovolenou, často se potkávat)?
- Jak se před vlastními přáteli chová váš partner?

Na co si dát pozor:

Metoda přátelé mých přátel vychází z předpokladu, že jde o přátele aktuální a z užšího kruhu. Nemůžete brát v potaz jeho spolužáka ze základní školy, kterého neviděl deset let, nebo kolegu z práce.

Praktický příklad metody:

Co se stalo:

Váš partner vás vzal mezi své přátele. Ti jsou však vulgární a mají na vás nepřiměřené narážky. Celý večer se cítíte jako lovený kus zvěře. Váš partner je zaražený a debaty se tolik neúčastní. Jste rádi, že večer skončil.

Znamená to:

Partnerovi přátelé nemají vysokou vztahovou inteligenci. Pokud je váš partner s přáteli sám, jak se asi chová a o čem se baví? Myslíte, že se stejně jako večer s vámi drží nazpátek? Je více než pravděpodobné, že ne.

Metoda vnitřního trku



Pokud se svým partnerem trávíte čas, vždy se u toho nějak cítíte. Na začátku vztahu převažují situace příjemné, mohou se ale naskytnout situace, které vás vykolejí a takzvaně trknou. V mnoha případech nechápete, proč váš partner jednal právě takovým způsobem. V mnoha případech jsou tyto takzvané trky doprovázeny nepříjemným pocitem v oblasti hrudi a také náhlým poklesem vaší nálady. Najednou se cítíte nepříjemně, smutně či našťvaně.

Jak metodu použít

Vnitřní trk může mít různé formy. Váš partner může mít například nejsporný vtíp či vám vynadat za to, že jedete pomalu na kole. Další formou může být zachování se partnera v určité situaci jako je představování či vyprávění o vašem společném čase před jeho rodinou či přáteli. Forem vnitřního trku je mnoho. Důležité ale je, jak se u toho cítíte vy. Opět s sebou noste tužku a papír, vnitřní trky si zaznamenávejte.

Na co si dát pozor

Situace, které jste si zapsali jako vnitřní trky, se vám budou s tímto partnerem opakovat po celý vztah v různých formách. Záleží tedy na tom, zda jsou pro vás tyto trky přijatelné (nepovažujete je za zásadní pro fungování vztahu) nebo zda nejste schopni je přijmout (jsou pro vás hodnotově nepřijatelné). Pokud u vás nastala druhá varianta, poohlédněte se raději po někom jiném. Partner vás brzo začne unavovat, popuzovat či nudit.

Praktický příklad metody:

Co se stalo:

Váš partner vás vzal na romantickou večeři do vaší oblíbené restaurace. Přinesli vám však jiné jídlo než jste si objednali. Přes omluvu obsluhy na ni váš partner hlasitě křičel a požadoval slevu. Vy jste v sobě cítili vnitřní trk a situace se vám zdála nepříjemná a trapná.

Znamená to:

Váš partner neumí vyjednávat s lidmi a trpí výbuchy vzteku. Pokud tímto způsobem jedná s okolím ve vypjatých situacích, bude po nějakém čase takto výbušně jednat i s vámi. Pokud tedy nevydržíte mít doma vzteklouna, hledejte v jiných vodách.

Metoda sexuálního barometru



Sex je výborný ukazatel kvality partnerského vztahu. Při milování využíváme vědomou část mozku pomocí všech pěti smyslů (čich, hmat, chuť, zrak, sluch) a zároveň využíváme i nevědomou část mozku, ve které máme uloženy nejenom všechny naše milostné zážitky, ale také všechny zážitky s naším partnerem, všechny nevyřešené hádky a nevyjasněné situace. Při milostném aktu dochází k neustálému porovnávání informací ve vědomé i nevědomé části našich hlav.

Jak metodu použít

Každý z nás může označit milování se svým partnerem číslem od 0 (nejhorší zážitek co jsme zažili) do 10 (nejlepší zážitek co jsme měli či se domníváme, že by nejlepší byl). Pokud žijete ve spokojeném partnerském vztahu, váš sexuální barometr by měl ukazovat číslo vyšší než 7,5, a to dlouhodobě (minimálně jeden měsíc). Po každém milování si číslo řekněte sami pro sebe nebo i s vaším partnerem. Pokud vám dlouhodobě klesne pod 7,5, váš vztah se rozpadá.

Na co si dát pozor

Na začátku vztahu může být sexuální barometr jiný než po roce. Neměl by ale klesat pod již zmíněné číslo 7,5. Důvodem poklesu bývají velice často nevyřešené spory partnerů či rozdílné sexuální touhy, které zůstávají nevyřčené.

Praktický příklad metody:

Co se stalo:

Bydlíte v pronajatém bytě a chtěla byste si pořídit vlastní bydlení. Váš partner je ale zásadně proti a pokaždé, když se snažíte dohodnout, skončí vaše debata hádkou. Otázka bydlení tak zůstává nevyřešená a ani jeden z vás nechce udělat zásadní rozhodnutí.

Znamená to:

Vaše podvědomá část mozku má v sobě uloženou informaci typu: Můj partner mi nedává zázemí, které je pro mě důležité. Pokud se na společném řešení nedohodnete, sexuální barometr vám poklesne.

Chobotnicova metoda



Poslední metoda je založena opět na tom, že s různými lidmi vytváříme různé typy vztahů. Průměrný člověk má 200-300 známých. Všechny známosti však nejsou na stejné úrovni. Čím bližší přátele máme, tím jich je méně. Na konci řady stojí pouze jediný a nejbližší člověk, se kterým sdílíme své nejnítěrnější touhy, emoce a hodnoty. A mohu já vytvářet partnerský vztah s někým, s kým nevytvořím tak blízkou vazbu?

Přátelství je o sdílení a otázkou je, zda může být mým partnerem někdo, kdo není mým nejlepším přítelem? Pokud tedy není můj partner zároveň mým přítelem, nebudu s ním mít chuť trávit čas. Nebudu s ním chtít sdílet své touhy a důležité hodnoty. Jak tedy potom poznat, že je můj partner mým nejlepším přítelem?

Jak metodu použít

Pro použití chobotnicovy metody je důležité si uvědomit, co je pro můj život důležité a hodnotově vysoké. Jsou to zkrátka činnosti, které jsou pro váš život důležité a kdybyste je nemohli dělat, život pro vás ztratí smysl. Napište si tyto tři činnosti, může to být například: být nejlepším hráčem v golfu, být skvělým kuchařem, vzdělávat lidi. Stejně tak si tyto tři činnosti napíše váš partner.

Opakem k vytouženým činnostem jsou ty, které nás iritují. Napište si stejně tak jako předtím tři, které vás přivádějí k šílenství. Může to být například: ruční práce, chata, trávení času s hloupými. Stejně tak učiní váš partner.

Pravidlo zní, že byste se měli protnout alespoň v jedné ze tří nejvýše postavených činností a zároveň se nesmí protnout vaše milovaná činnost s partnerovou nenáviděnou.

Na co si dát pozor

Vaše hodnotově vysoce postavené činnosti jsou po váš celý život neměnné a nejsou závislé na vnějších událostech. Proto je velice důležité nad nimi nějaký čas přemýšlet a přesně je stanovit. Díky chobotnicově metodě tedy také jasně definujete, co je vlastně pro vás v životě důležité.

Praktický příklad metody:

+	VY	PARTNER
Činnost 1	Vedení lidí	Motorismus
Činnost 2	Cestování	Vedení lidí a firem
Činnost 3	Vaření	Výchova dětí
<hr/>		
-		
Činnost 1	Česání jablek	Mytí nádobí
Činnost 2	Stanování	Stereotyp
Činnost 3	Žehlení	Trávení času s hloupými

S partnerem jste se protnuli v činnosti vedení lidí. Pravděpodobně oba dva působíte ve vedení, vaší láskou bude vše kolem managementu a motivace pracovníků.

Závěr

Vždy je zapotřebí mít na mysli, že nic není stoprocentní, ani tyto metody. Po dlouholetých studiích a rozhovorech s lidmi jsem ale dospěl k přesvědčení, že dokáží na 90% odhalit budoucí nefunkčnost vztahu. Dokáží tedy posvítit na partnerský vztah a jeho kvalitu hned na začátku.

V době, kdy prožíváme neskutečný boj za vytváření příjemných vztahů, by tyto metody měly přispět k ozdravení partnerských vztahů, ke snížení bolesti, která po několika letech budování vztahů přichází z rozchodů a vzájemné neslučitelnosti.

Obrovská rozvodovost je dnes celosvětovým problémem. Každý si totiž hledá svůj vztah a nechce být sám. Je totiž zcela přirozené milovat a být milován. Vytvářet synergii, povzbuzovat a nacházet pochopení od nejbližších. Jak ale najít partnera tak, abych po letech nemusel podstupovat nepříjemné dělení?

Opravdový vztah dnes nachází málokdo. Dle průzkumů pouhá 3% naší populace nelituje později svého rozhodnutí při výběru partnera. Ostatní by si nejraději vybrali znova.

To, co nám chybí, je nedostatek vzdělanosti v oblasti partnerských vztahů. Všichni máme touhu nějaký mít, ale již postrádáme znalosti, jak si takový vztah najít, utvořit a podržet. Jde o životní umění, které se musíme naučit.

Příjemný vztah má neskutečný vliv na všechny ostatní oblasti života. Na práci, zdraví i peníze.

Když mi vztah nefunguje, tak si kompenzuji vzniklou nespokojenost v práci nebo se mi v ní nevede. Pracuji jako o závod, ale bez výsledků nebo s ohromným přepracováním. A to proto, že mi můj vztah nefunguje. Že mi partner není oporou nebo mi nerozumí a tak raději trávím čas někde jinde.

A proč by si udržoval tělesnou kondici a zdraví, když mi na partnerovi nezáleží? Kilo sem a tam a najednou mám 30 kilogramů navíc. Pro koho bych měl vypadat dobře? S kým budu utrácet vydělané peníze, když můj partner není můj přítel a nemám si s ním o čem povídat? Jít na dobrou večeři? Jet na drahou dovolenou? Pustit se do stavby skvělého domu? A proč bych to dělal? Není pak divu, že si lidé kompenzují své touhy někde jinde a upadají do milostných románků.

4 Metody mají pomoci tyto partnerské krize řešit hned na začátku a uchránit vás od budoucích zklamání.

Další témata z partnerské tematiky jsou podrobně rozebírány na našem semináři „[Jak utvářet vztah podle svých představ](#)“.

Související pomocné texty:

Co prozradí o partnerovi první schůzka?

<http://www.mujevztah.cz/co-poznate-na-prvni-schuzce.html>

Minutový test "Hodíme se k sobě jednou provždy"

<http://www.mujevztah.cz/minutovy-test-hodime-se-k-sobe.html>

STÁHNĚTE SI ZDARMA:

furt v pohodě

Měsíčník ZDARMA

Vydáváme měsíčník Furt v Pohodě, který vám přináší zajímavé články a tipy z oblasti partnerských vztahů, zdraví, práce a peněz. Zaregistrujte se k odběru ZDARMA zde:

<http://www.mujuvztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm>



Týdenní tipy na lepší vztah i sex

Dostávejte každý týden do vaší emailové schránky tipy na zpestření vašeho vztahu i sexu! Sbíráme pro vás unikátní návody na lepší sex i vztah. Registrujte si zdarma náš Týdenník!

<http://www.mujuvztah.cz/tipy-na-lepsi-vztah-i-sex.htm>



Emailové kurzy ZDARMA

Zaregistrujte se do kurzu „5 tipů vztahů, kterým hrozí pád“ nebo „5 tipů, jak poznat nevěru. Dostávejte každý den emailem tipy a triky nebo si stáhněte zdarma CELOU KNIHU.

<http://www.mujuvztah.cz/knihy-kurzy.html>



Články o vztazích a osobním růstu ZDARMA

Nemáte čas na kurz ani knížku? Tak prostě čtěte naše články.

<http://www.mujuvztah.cz/clanky-vztahy.htm>

Přečtěte si také:



E-Kniha partnerských testů

Chcete si toho svého otestovat a zjistit o něm vše co potřebujete vědět. Sestavili jsme pro vás unikátní knihu partnerských testů!

<http://www.testy-lasky.cz>



E-Kniha 101 tipů jak poznat nevěru

Máte pocit, že vás partner podvádí, ale nejste si jistá? Pomůžeme vám to zjistit a ukončíme vaše trápení.

<http://www.nevera-jak-poznat.cz>



E-Kniha Jak najít toho pravého

Toužíte najít vhodného partnera či partnerku, ale stále se Vám to nedaří? Nemusíte si zoufat, přinášíme vám užitečné rady, díky kterým odhalíte, jakého partnera ve skutečnosti chcete, a také kde a jak se s ním nejlépe seznámíte.

<http://www.seznamit-se.cz>



E-Kniha Uzdravte své sebevědomí

Trápí vás zbytečné komplexy a nemůžete se jich zbavit? Přinášíme vám knihu, která vám pomůže udělat několik prvních kroků, abyste se mohli na své cestě za zdravým sebevědomím pořádně rozeběhnout.

<http://www.sebevedomi-zvyseni.cz>



E-Kniha Jak se stát neodolatelnou milenkou

Chcete se stát sexy milenkou? Takovou, jaká mužům bere dech a na kterou musí myslet ve dne v noci? Stáhněte si naši e-knihu – poradíme vám, jak se takovou neodolatelnou ženou stát.

<http://www.sexy-milovani.cz>



E-Kniha Sexuální manuál ženy

Nemusíte být skvěle vypadající svalovec, abyste se stal sexuálním géniem a dostal do ložnice ženu svých snů. Stačí jen znát základní praktiky a dodržovat je.

<http://www.sex-triky.cz>



E-Kniha 101 romantických tipů

Užijte si více romantiky a stáhněte si naši e-knihu romantických tipů.

Dostanete tipy na dárky pro partnera, doporučíme vám zajímavá romantická místa a také nápady na zpestření partnerského vztahu.

<http://www.romanticke-tipy.cz>



E-Kniha Romantické přání

Vymyslet originální přání se často stává kamenem úrazu a lidé raději zajdou do obchodu a koupí to, co pro ně připravili jiní. Proč se ale jednou neodvázat a nevyrobit pro svou lásku přáníčko vlastními silami?

<http://www.romanticke-prani.cz>