

Jak poznat, že nejste dostatečně milováni

Udělejte si jednoduchý test a poznejte, zda to nejste vy, kdo dává do vztahu vztahu více.



Zjistěte, proč milujete více.

Máte obavu, že nejste od svého partnera dostatečně milováni? Jak se to ale vlastně pozná? Podívejte se na některé z varovných příznaků upozorňujících na to, že možná žijete ve vztahu, kde partnera milujete víc než on vás. Za každé uvedené tvrzení, které vyjadřuje, jak se cítíte nebo chováte **po většinu času**, si dejte bod. **Bud'te sami k sobě sto procentně upřímní a bud'te k sobě přísní.**

Obvykle jste to vy, kdo dá jako první podnět k sblížení (chytne nebo obejmě partnera)

V posteli se chcete milovat, ale partner stojí jen o sex.

Snažíte se být co nejvíce trávit společně čas a udělat pro něj všelicos, ale partner je zřídka ochoten udělat něco pro vás.

Na počátku vztahu jste o partnerovi řekli své rodině dřív, než on pověděl o té své.

Jste to vy, kdo plánuje, jak strávíte společný volný čas, partner není v plánování aktivní.

Zdá se, že jste vztahem více nadšeni než partner, který nedává znát, že je pro něj váš vztah důležitý.

Při zvláštních příležitostech dáváte partnerovi osobní a dlouho vybrané dárky, zatímco ty jeho jsou neosobní či koupené narychlo.

Jste to vy, kdo ve vztahu začíná většinu kontaktů – telefony, SMS apod.

Když spolu hovoříte o společném životě, partner se cítí nepříjemně, nereaguje nebo změní téma.

Zdá se, že jste zapadli do partnerova života, jeho zvyků a rozvrhu, ale on se nesnaží stejným způsobem zapadnout do vašeho.

Nyní sečtěte body:

0-2 body: Máte s partnerem vyrovnaný vztah a pravděpodobně od něj dostáváte stejně lásky, jako kolik mu dáváte. Věnujte pozornost oblastem, v nichž jste získali body.

3-5 bodů: Možná sami sebe usvědčujete, že jste milováni, ale ve skutečnosti nejste. Až příliš se snažíte získat partnerovu náklonnost, zatímco o nedělá nic pro to, aby si udržel vaši. Buď je emocionálně chladný, nebo vás nemá dostatečně rád. Přestaňte se tak usilovně snažit, abyste viděli, zda se partner chopí iniciativy a začne n vztahu pracovat. Jestliže ne, můžete si být jisti, že tento vztah není pro vás.

5-7 bodů: Nejste náhodou v ošklivém vztahu? Přestaňte si namlouvat a postavte se tváří v tvář skutečnosti, že nedostáváte tolik lásky, kolik si zasloužíte. Vaše sebeúcta je tak nízká, že žebráte o kousek lásky a předstíráte, že vám to stačí. Nestačí! Jste ve velmi nezdravé životní situaci a čím déle v ní zůstanete, tím větší emocionální ztrátu utrpíte. Okamžitě svému partnerovi dejte ultimátum – buď s vámi začne jednat tak jak si zasloužíte a společně se dohodnete na fungování, nebo odejděte. Pak se naučte mít rádi sami sebe.

8-10 bodů: Tohle že je vztah? Dáváte všechno a nedostáváte nic. To není láskyplný vztah, ale sebemrzačení. Odejděte, než bude příliš pozdě, a vyhledejte odborníka, který vám pomůže dát život do pořádku.

Proč svého partnera milujete víc, než on miluje vás?

Zde je několik příčin, proč možná navazujete vztahy, v nichž partnera milujete víc než on vás:

Opakujete situaci z dětství. Pokud vám rodiče nedávali dostatek lásky a pozornosti, kolik jste potřebovali, pravděpodobně v podvědomí pracujete s rozhodnutím typu: "O lásku musím bojovat" nebo "Stejně mě nikdo nemá rád". Pokud cítíte, že je to váš případ, snažte se věty obrátit do pozitivní formulace ("Dostávám hodně lásky bez snažení" nebo "Jsem neustále milován") a každý den si je ráno říkejte potichu nebo nahlas, vaše podvědomí začne pracovat s novými informacemi a změní vám i skutečnost.

Opakujete chování jednoho ze svých rodičů. To, co jste slyšeli doma je přesným obrazem toho, jak budete jednat ve svém vlastním životě. Jestli vaše matka neustále žadonila o lásku vašeho otce, vaše podvědomí opět pracuje s tím, že o lásku se musí žádat. Opět se snažte rozhodnutí převrátit do pozitivní formulky a říkejte si ji každý den například u ranní kávy.

	<p>© Napsala Bc. Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mujkouc.cz www.mujvztah.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--