

## Proč ve vztahu nedůvěřujeme?

Jste zmlácený pes

Máte špatné emoční nastavení

Sami jste byli nevěrní

Jste obětí společenského vědomí



Nedůvěra je stejná jako kaz v zubu. Ničí váš vztah postupně tím, že ho oslabuje, i když to zvenku není vidět. Váš partner nechodí s otisky rtěnky pozdě domů, miluje vás a rád s vámi tráví čas. I přesto se z vás občas stává ta nedůvěřivá a podezřivá. Když se zpozdí o dvacet minut, jste jako na jehlách a svrbí vás ruka při pohledu na jeho telefon. Je ale možné se nedůvěřivosti zbavit?

Pokud je vaše nedůvěra podložena důkazy o partnerově nevěře či lhaní, můžete aktivně jednat a začít se vztahem něco dělat. V tomto případě vám nedůvěra pomohla jako správný kompas k odhalení partnera.

Ve většině případů má však nedůvěra důvod zcela fiktivní. I když naše druhá polovička neutíká do jiné ložnice, mohou se v naší hlavě odehrávat rozmanité katastrofické scénáře. Svého partnera podezíráme, hledáme v jeho telefonu jakoukoliv stopu, nebo mu při první příležitosti uděláme pořádně hysterickou scénu. I když nám bylo tisíckrát řečeno, že žádná bokovka neexistuje, nedá nám to spát.

V tomto případě se budete muset zastavit a zamyslet se.

Nejprve musíte pochopit, proč vlastně nedůvěřujete. Nemůžete hledat chybu u svého partnera, nýbrž u sebe! Zeptejte se samy sebe proč partnerovi nedůvěřujete a odhalte tak příčinu své nedůvěry. Podívejte, jaké důvody můžete mít v sobě zapsány:

Jste zmlácený pes

Nevěru jste zažili s bývalým partnerem či partnerkou. Díky tomu již víte, jakou bolest jste protrpěli a vaše hlava vás od těchto hrůzostrašných zážitků bude chtít uchránit. Stejně jako zmlácený pes začnete kousat kdykoliv pocítíte i zcela zanedbatelný náznak nedůvěry.

Máte špatné emoční nastavení

Právě kvůli náročným rozhodům či špatné výchově lidé nosí špatné emoční nastavení ve svých hlavách. [Emoční rovnice](#), které máte v hlavě uloženy způsobují vaše současné nastavení. Můžete v sobě mít například napsáno: „Pokud nevyhovím, partner mě vymění“ a důsledkem toho se z vás stane citlivá troska.

Sami jste byli nevěrní

I taková varianta může nastat. Sami jste již v současném vztahu byli ti nevěrní či lháři. Automaticky budete vůči partnerovi pociťovat nedůvěru.

Jste obětí společenského vědomí

Jako poslední variantu uvádím ovlivnitelnost kolektivním vědomím. Všude kolem vás se rozvádí kdo může, vaše kamarádky mají paralelní vztah již léta, a tak je jasné, že tato myšlenka začne nahlodávat i vás. Pokud je ale váš partnerský vztah zdravý, dlouho ji v hlavě mít nebudete.

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

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)