

# Recept na štěstí ve vztahu

Co by ve vztahu nemělo chybět  
Čeho by ve vztahu mělo být optimálně  
Co by ve vztahu nemělo být  
Rizika pro vztah – varovné signály



Receptů na šťastný vztah existuje mnoho. Některé vycházejí z manželských mýtů, jiné z pravd našich babiček, další zaručeně zná kamarádka nebo sousedka, jiné najdeme v knihách, které ví všechno, nebo na internetu. Tyto recepty na štěstí však často štěstí do vztahu nepřinášejí. Pokud nejsou zatíženy různými omyly a pověrami, pak naráží na fakt, že každý vztah je úplně jiný. Partnera, který je s námi kompatibilní, můžeme poznat například [pomocí 4 metod](#). To ale neznamená, že náš vztah bude celý život šťastný. Dnes Vám proto ukážeme, co by ve vztahu nemělo chybět, čeho by v něm mělo být optimálně, a co by naopak měl postrádat.

Co by ve vztahu nemělo chybět:

Schopnost prožívat štěstí, schopnost cítit se šťastný.  
Možnost rozvíjet se, vzájemná pomoc a podpora partnerů v rozvoji.  
Projevování zájmu o druhého.  
Projevování citu partnerovi (např. dotýkáním se apod.).  
Oceňování druhého. Vyjádření toho, že nám partner udělal radost apod. Empatie.  
Akceptování.  
Pochopení.  
Tolerance.  
Kompromisy

Čeho by ve vztahu mělo být optimálně:

Klidu, respektu a tolerance. Důvěry. Určitá míra žárlivosti. Požadavků na sex. Nároků na partnera. Rozdílnosti/odlišnosti (např. v zájmech). Štěstí a spokojenosti. Chuti měnit. Dostatek volného času. Prosazování své vůle a svých vlastních představ.

Co by ve vztahu nemělo být:

Izolace partnera od okolního světa. Soupeření partnerů. Rezignace ve vztahu. Emocionální závislost na partnerovi. [Silná žárlivost](#) a podezřívavost. Ponižování a shazování. Lhaní, klamání a podvádění. Parazitování na partnerovi. Hádavost a hašteřivost (nutkání mít vždy poslední slovo). Lpění na své pravdě za každou cenu, neústupnost. Znevažování partnerovy minulosti. Znevažování partnerových schopností, kompetencí, vzhledu, vkusu apod.

Rizika pro vztah – varovné signály:

Sklon k závislosti na partnerovi (před začátkem soužití).  
Sklon k výrazné žárlivosti.  
Sklon k některým projevům naznačujícím poruchu osobnosti.  
Anetické sklony. Bezcitnost k druhým.  
Slabé odpoutání od původní rodiny, málo samostatnosti.

Lhaní na samém počátku soužití, vztahu.

Související článek:

Minutový test – [Hodíme se k sobě jednou provždy?](#)

© kolektiv MindSoft, s.r.o.

Koučink v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o společnosti a odkaz na www stránky.

---

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