

Zlatá pravidla pro skvělý partnerský vztah



Kdo neřeší otázky týkající se vztahu? V dnešní době pravděpodobně všichni. Každý se nejspíše setkal s tím, kdy mu vztah dostatečně nefungoval nebo o něm přinejmenším přemýšlel.

Na jednom se ale shodneme určitě všichni - chceme fungující vztah, plný lásky, porozumění a sounáležitosti. Bez lásky se totiž neobejde nikdo, potřebujeme zkrátka cítit, že nás někdo potřebuje a má rád. Lidé, kterým se tento pocit nedostává, nežijí plnohodnotný život, chybí jim objetí a emoce, které k tomuto patří. Kdo má deficit lásky – nemůže ji ani rozdávat. Svět je potom plný zločinu, válek, terorů a nešťastných lidí. A kdo to všechno páchá? Lidé, kterým se pocit lásky v dostatečném množství nedostává.

Pojďme se dnes zaměřit na oblast vztahovou - partnerskou. Jsme stvořeni k tomu, abychom žili v partnerském vztahu, měli děti a fungovali v rodinném prostředí. Bohužel je ale situace taková, že více jak 50% manželských párů se v dnešní době rozvádí. Není to alarmující číslo? Tolik dětí vyrůstá v nefungující rodině a jak se asi jednou budou ke vztahu stavět oni, když vidí, jak dnes vztahy jejich rodičů (ne)fungují?

Vytvořila jsem pro vás několik zlatých pravidel, která vám pomohou váš vztah udržet

1. Budte upřímní a mluve vždy pravdu

když si partneři ve vztahu lžou je důkazem, že něco není v pořádku. To, že budete „zatloukat – zatloukat – zatloukat“, se vám nemusí vždy vyplatit. Partner vám na lež či nevěru sice nemusí přijít, ale o to se to více odrazí na vašem vztahu. Budete si utvářet od sebe čím dál tím větší odstup a vztah vám nakonec stejně nevydrží.

2. Tolerance je základ

Tolerance je základem úspěchu v každém vztahu. Často partnerské vztahy ztroskotají na tom, že si partneři nedávají dostatečnou svobodu. Netvrdím zde, že si má každý dělat, co chce – základní pravidla se musí dodržovat, ale nebudte uzurpátoři a nechte partnera dýchat. To, že mu budete zakazovat chodit na fotbal nebo s kamarádkou na kafe, vašemu soužití určitě neprospěje a budete ze sebe zbytečně otrávení. Pokud máte s „dáváním svobody“ problém, je nutné si uvědomit, že problém není u vašeho partnera či partnerky, ale ve vás samotných. Navštivte raději zkušeného kouče, který vám se žárlivostí a omezováním poradí.

3. Komunikujte spolu

Hlavně komunikujte! Nikdo nechce partnera, který si nechává vše pro sebe. Často ke mně chodí klienti, kteří mají problém pouze v komunikaci. Nedokážou se s partnerem spolu bavit, sedí v obýváku na gauči a celý večer mlčky sledují televizi. Co pak je to za vztah? Říkáte si, že je to normální? Tak to vás opravdu musím vyvést z omylu. Pokud si s partnerem nemáte co říct, jste na začátku velkého problému. Naučte se komunikovat, sděľujte si své pocity a přání. Nikdo vám do hlavy nevidí a telepatů je v dnešní době opravdu málo.

4. Důvěřujte si

Pokud není důvěra, nemůže vztah nikdy dobře fungovat. Partneři se navzájem podezírají, prohledávají si mobily, emailové schránky a nastávají nepříjemnosti – mimochodem, mobil je dnes nejčastějším nástrojem ke zjištění nevěry. Každý může udělat chybu a musíme si umět navzájem také odpouštět. Opět netvrdím, že pokud se chyby opakují, je to v pořádku. Musíme vědět, kde jsou hranice a kam až můžeme zajít. Musím zdůraznit, že nevěra opravdu normální není!

5. Mějte společné aktivity

Je známo, že pokud mají partneři společné aktivity a zábavu, vztah to posílí. Při cestování po světě jsem narazila na páry, které spolu například cestují půl roku po jihovýchodní Asii, ti lidé byli nerozluční. Jednalo se o páry různých věkových skupin od 28 do 65 let. Trávili spolu prakticky 24 hodin denně a vztah jim perfektně fungoval. Říkáte si, jak je to možné? Funguje jim totiž tolerance, důvěra a další zmíněná pravidla, která v dobrém vztahu zkrátka musí být.

6. Pěstujte doma harmonii

Neexistuje nic horšího, než když se z práce netěšíte domů. Musíte cestou ze zaměstnání nakoupit, vyzvednout děti ve školce, doma uklidit, uvařit, opravit dětem počítač, zkontrolovat úkoly, vyvenčit psa atd. Ještě než dorazíte domů, jste doslova převálcovaný z toho, co vás ten den ještě čeká? Naučte se práci rozdělovat! Že partner(ka) nechce? [A stojíte si vlastně ještě vůbec za to?](#) Pokud se toto ve vztahu naučíte, hned se budete cítit lépe a o to přeci ve vztahu jde, že? Je hezké tvrdit, že jsou ženy dnes až moc emancipované, ale jak by mohly nebýt!! Dnes to nefunguje, jak před 100 lety, kdy se žena starala „jen“ o domácnost a o děti. Dnes musí ženy pracovat stejně jako muži, starat se o domácnost a zároveň k tomu zvládat děti, nakrmit psa, vyčistit akvárium apod. Tímto nechci nahrávat ženám. Samozřejmě, že existují i případy (a je jich dost), že tuto práci dělají muži. Budte tedy k sobě navzájem ohleduplní a rozděľujte si domácí práce. Je to přeci krásný pocit – těšit se domů.

7. Uspořádejte si finance

Kolegyně Lenka Černá napsala do červencového dvojčísla měsíčníku velmi užitečný článek - Ženské finanční hříchy. Výše jsem nadržovala spíše ženám, ale momentálně musím dát za pravdu mužům. Ano, je to pravda, ženy si častokrát zvykají spoléhat se s penězi na muže. Tady jde, dámy, rovnoprávnost stranou. Udělejte si domácí rozpočet a uspořádejte si finance. V žádném případě, i když si to třeba můžete dovolit, nezavádějte doma to, že žena má své vydělané peníze jako kapesné. To je vůči mužům trochu nefér – nemyslíte? Oba dva přispívejte do domácnosti svým dílem. Nejen, že se budete cítit lépe, že máte také trochu finanční zodpovědnosti, ale pomůže to i vašemu vztahu. Partner pak bude mít pocit, že se domácnost snažíte také zabezpečit a bude si vás více vážit.

8. Pečujte o svůj vzhled

Asi mi dáte každý za pravdu, že ve vztahu je důležitá i přitažlivost k našemu protějšku.

Je to tak, často si lidé stěžují, že jejich vztah upadá, partner si jich nevšímá a o intimním životě ani nemluví. Proč to tak je? Pokud jsou žena či muž v mladém věku, o svůj vzhled nemusí ani tak moc pečovat, kila jsou většinou taková, jaká mají být, nemají takovou potřebu si hlídat to, co jedí a co se týče úpravy, nepatří to mezi nejdůležitější potřeby dne. Bohužel (možná bohudík) mladí navždy nezůstaneme. S přibývajícím věkem se o sebe (pokud se chceme líbit) budeme muset začít starat, hlídat si, co jíme, abychom zbytečně nepřibírali – metabolismus se s postupným stárnutím zpomaluje a pokud nejsme od přírody asketické typy, jsou každá kila navíc pro mnoho z nás stresující. Každý muž i každá žena chtějí mít vedle sebe partnera, který je pro ně přitažlivý a mohou o něm říci „Můj parter se mi líbí“. Proto vám radím, nenechejte to zajít daleko a začněte se o své tělo starat. To, že budete dobře vypadat, ocení nejen váš protějšek, ale - co je důležitější - vy se budete cítit dobře.

Najděte si proto činnosti, které vás baví a posilujte při tom tělo i ducha! Jezte střídavě, zdravě, pravidelně a uvidíte, že výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.

9. Sexuální souhra

Ať chceme nebo ne, sex patří ve vztahu mezi nejdůležitější atributy. Chcete-li, aby vám vztah dobře fungoval, musí vám váš [sexuální barometr](#) ukazovat číslo vyšší než 7,5, a to dlouhodobě! Pokud tomu tak není – váš vztah je na cestě ke krachu. Na začátku vztahu je náš sexuální barometr většinou jiný než po roce. Důvodem, proč číslo na křivce klesá, mohou být nevyřešené spory nebo i rozdílné sexuální touhy. Bavte se proto o těchto záležitostech a sdělujte si svá přání a touhy. Jak jsem již psala výše – nikdo vám do hlavy nevidí, tak ventilujte vaše představy a svěřte se svému partnerovi, ocení vaši otevřenost.

10. Domácí ústava a metoda 3x a dost

Vím, že Domácí ústava byla na našich webech zmíněna již několikrát, ale nemohu si pomoci – Domácí ústava je prostě důležitá. Pravidla ve vztahu musejí být a pokud bychom se vzájemně nerespektovali, nemohli bychom žít ve spokojeném soužití. Pokud se vám něco nelíbí – řešte to hned a nenechávejte to na jindy, pak už se k tomu nebudete chtít vracet (nikdo se totiž nepříjemnostmi zabývat nechce a lidé mají tendenci od nich utíkat).

O tom, jak Domácí ústava funguje, si můžete přečíst [zde](#). Metoda 3x a dost, funguje jako takový malý zákoník, abychom si stanovená pravidla v ústavě dobře zapamatovali a pokud možno je neporušovali, protože ten, kdo pravidla porušuje, nám tím dává najevo, že mu na našich potřebách vlastně nezáleží a to by mělo být potrestáno (nesplníš 3x a následuje trest). Pokud si partner/ka odmítá trest odpykat (záleží na vás, jaký trest uložíte) víte, že:

- Partner neplní to, co slíbil
- Neumí držet slovo
- Nestojíte mu za to, aby váš vztah udržoval a dále budoval.

11. Žijte s tím správným partnerem

Sice toto pravidlo dávám až na závěr, ale patří k těm nejvíce zásadním. V případě, že žijete s partnerem, se kterým nejste ve vztahu kompatibilní, všechny zmíněné rady a pravidla jsou vám k ničemu - váš vztah vám stejně nikdy nebude pořádně fungovat. Jak zjistit, že se k sobě s partnerem hodíte a zdali váš vztah vydrží?

Podívejte se na 4 metody pro výběr životního partnera [zde](#)

Na závěr:

Tato pravidla vám poslouží jako vodítko na cestě za úspěšným a spokojeným vztahem. Řiďte se ale také tím, co vám říká vaše hlava, tím, co vám přináší dobrý pocit, a ptejte se sami sebe, co od vztahu vlastně očekáváte. Sdílejte své pocity s vaším partnerem a vyvarujte se tak nepříjemných nedorozumění.

Budte k sobě upřímní a zbytečně si nelžete. To jsou mé rady na závěr, zbytek je už na vás.

Stáhněte si:

E-knihu [„Jak najít toho pravého“](#)

CD [„7 metod pro rozpoznání životního partnera“](#)



© **Napsala Nikola Šmorancová**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujuvztah.cz

www.mamdepku.cz

www.mujkouc.cz

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

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