

Recept na šťastné manželstvo – existuje vôbec?

PhDr. Ivan Valkovič



Recepty

- Partner, ktorý príde domov skôr, privíta toho, kto prichádza ako druhý (káva, pivo)
- Rôzne povahy a jazyky (marťanský a venušanský)
- Päť jazykov lásky
- Sedem rozhovorov (odpustenie)
- Desať dôležitých potrieb v manželstve

Odpustenie

Dobré ospravedlnenie:

- Nie je mi jedno, že ťa to bolí
- Tvoje zranenie je oprávnené
- Preberám zodpovednosť za svoje skutky
- Hanbím sa za svoje správanie
- Pomôžem ti vyliečiť sa zo zranenia

Rozdiely medzi mužmi a ženami

Stres:

- Mužovia odchádzajú do svojej jaskyne a riešia svoje problémy osamote. Potom sa cítia lepšie.
- Ženy sa stretávajú a otvorene hovoria o svojich problémoch. Potom sa cítia lepšie.

Päť jazykov lásky

- Slová uistenia
- Prejavy pozornosti
- Prijímanie darov
- Skutky služby
- Fyzický dotyk

Potreby ženy

- *Prejavovanie náklonnosti.* Prejavovanie lásky prostredníctvom slov, objatí, bozkami, prejavmi zdvorilosti, listami... ; vytváranie prostredia, ktoré jednoznačne a opakovane vyjadruje lásku.
- *Rozhovor.* Rozhovor o každodenných udalostiach, pocitoch a plánoch; snaha vyhnúť sa hnevliwym a kritickým hodnoteniam či pripomínaniu chýb z minulosti; prejavovanie záujmu o vaše obľúbené konverzačné témy; úsilie o rovnováhu v konverzácii; využitie rozhovoru na odovzdávanie informácií, skúmanie a získanie porozumenia; poskytovanie nedelenej pozornosti.
- *Čestnosť a otvorenosť.* Zdieľanie pozitívnych a negatívnych pocitov, udalostí z minulosti, denných udalostí a rozvrhu, plánov do budúcnosti; nezanechávanie falošných dojmov; úprimné zodpovedanie otázok.

Potreby ženy

- *Finančné zabezpečenie.* Zabezpečovanie finančných prostriedkov na zaplatenie bývania, stravy a oblečenia pre vašu rodinu; za predpokladu udržania vyhovujúceho životného štandardu (ale bez cestovania a pracovného času), ktorý je pre vás akceptovateľný.
- *Oddanosť rodine.* Vyhradenie si dostatočného množstva času a energie na výchovu a morálne formovanie detí; ochota čítať im, brať ich často na výlety, vzdelávanie sa v otázkach výchovy a rozoberanie rôznych výchovných metód s vami, vyhýbanie sa akejkoľvek výchovnej metóde alebo trestu, v ktorom by nemal vašu absolútnu podporu.

Potreby muža

- *Sexuálne uspokojenie.* Sexuálny vzťah, ktorý vám obom pravidelne prináša uspokojenie tak často, ako vám to obom vyhovuje.
- *Spoločnosť vo voľnom čase.* Záujem o vaše koníčky a rekreačné záľuby, úsilie byť v nich úspešný, spoločnosť pri rozvíjaní týchto aktivít. Ak niektorá z nich partnerke nevyhovuje napriek vynaloženému úsiliu z jej strany, dohoda o inej, náhradnej činnosti, z ktorej by ste mali obaja radosť.
- *Fyzická atraktivnosť.* Udržiavanie sa v dobrej telesnej kondícii dodržiavaním zdravej výživy a telesnou aktivitou; výber účesu, oblečenia a (v prípade ženy) mejkapu, ktorý partner pokladá za atraktívny a vkusný.

Potreby muža

- *Domáce zázemie.* Varenie, umývanie riadu, pranie a žehlenie, upratovanie a starostlivosť o deti.
- *Obdiv.* Rešpekt a ocenenie voči vám; zriedkavá kritickosť, časté a zreteľné vyjadrovanie obdivu voči vašej osobe. Uznanie vašich zásluh a príspevkov.



**The Sound
Relationship
House**

**Create
Shared Meaning**

**Make Life Dreams
Come True**

Manage Conflict

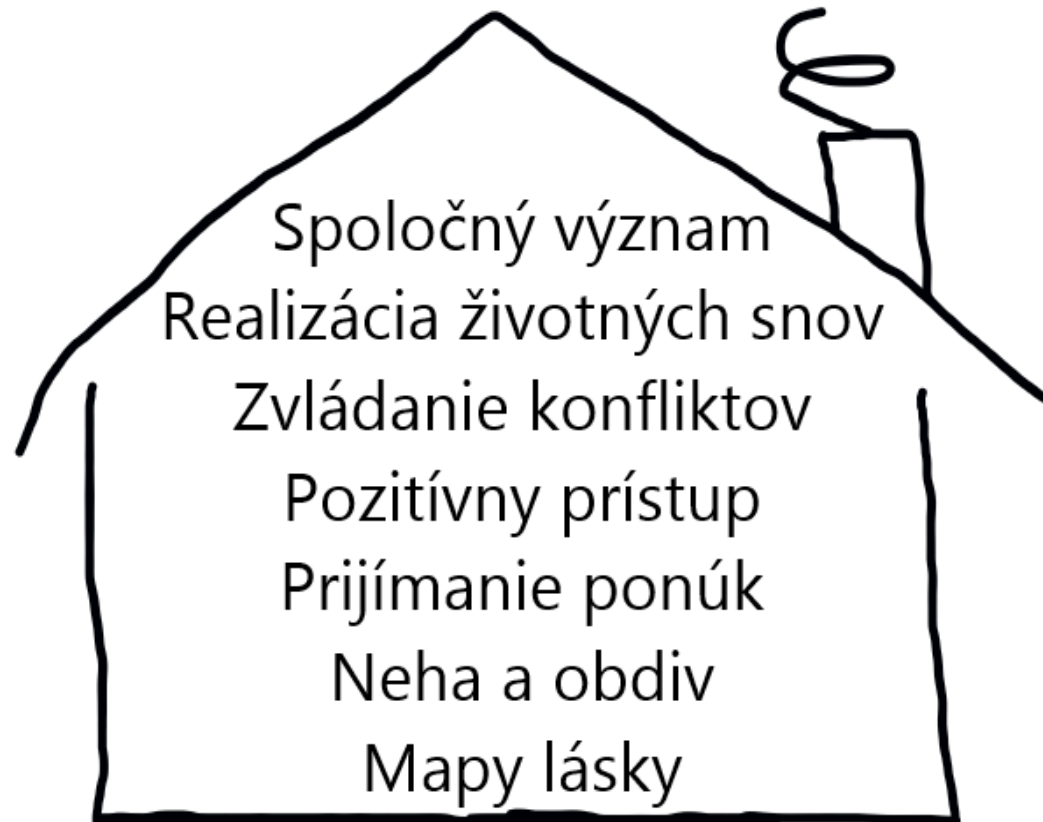
The Positive Perspective

Turn Towards

**Share Fondness
and Admiration**

Build Love Maps

Dom zdravého vzťahu



Mýty o manželstve

- Komunikácia všetko vyrieši. Áno, ale treba vedieť ako a čo komunikovať.
- Naučiť sa riešiť konflikty. Áno, ale aj tak sa 69% konfliktov v manželstve nikdy nevyrieši.
- Niečo za niečo. Áno, ale platí to skôr v problémovej oblasti.
- Nevera je príčina rozvodu. Naopak, nevera je skôr dôsledok odcudzenia v manželstve.

Mýty o manželstve

- Muži od prírody nie sú monogamní. Nie, nevier sa dopúšťajú rovnako ženy ako muži.
- Muži a ženy sú z inej planéty. Nie. Odlišnosti medzi mužmi a ženami môžu k problémom prispievať, ale nie sú ich príčinou.
- O kvalite manželstva rozhoduje zo 70% kvalita priateľstva medzi manželmi.

Šťastné manželstvo

- Je založené na hlbokom priateľstve
- Prevažia pozitívnych citov
- Vzájomné vyladenie
- Pokusy o nápravu
- Spoločný význam a zmysel
- Dom zdravého vzťahu
- Každý pomáha udržiavať oheň

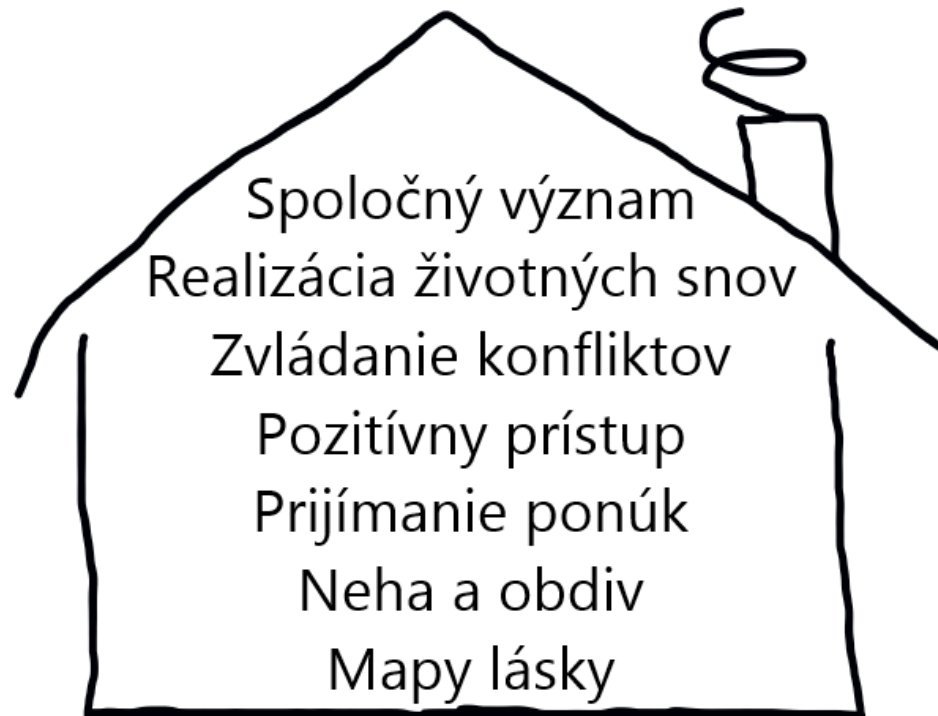
Príznaky rozvodu

- Hrubý nástup rozhovoru
- Štyria jazdci apokalypsy
 1. Kritika
 2. Pohrdanie
 3. Defenzívnosť
 4. Zamurovávanie

Príznaky rozvodu

- Zaplavenie
- Neverbálne znaky stresu (ženy zvládajú lepšie)
- Neúspešné pokusy o nápravu
- Zlé spomienky (prepisovanie minulosti)

Dom zdravého vzťahu



Mapy lásky

- Najzákladnejšia úroveň priateľstva
- Mapa lásky je atlas, ktorý si vytvárate v mysli o vnútornom svete vášho partnera, o jeho myšlienkach, pocitoch, nádejach, ašpiráciách, snoch, hodnotách a cieľoch
- Narodenie prvého dieťaťa: 67% strmý pokles manželskej spokojnosti, 16% zlepšenie

Mapy lásky - dotazník

1. Viem vymenovať najlepších priateľov môjho partnera
2. Dokážem povedať, čo partnera aktuálne ťaží
3. Poznám mená osôb, ktoré môjho partnera v poslednej dobe rozčuľovali
4. Dokážem opísať niektoré partnerove životné sny
5. Veľmi dobre poznám jeho/jej náboženské postoje

Mapy lásky - dotazník

6. Dokážem opísať partnerovu životnú filozofiu
7. Viem vymenovať príbuzných, ktorých má partner najmenej v obľube
8. Poznám partnerovu obľúbenú hudbu
9. Viem vymenovať tri obľúbené filmy partnera
10. Partner vie, čo ma aktuálne ťaží

Mapy lásky - dotazník

11. Viem, aké boli tri najdôležitejšie životné obdobia môjho partnera
12. Viem povedať, čo bol partnerov najhorší zážitok v detstve
13. Viem vymenovať partnerove hlavné životné túžby a priania
14. Viem, aké sú najväčšie aktuálne obavy môjho partnera
15. Môj partner vie, kto sú moji priatelia

Mapy lásky - dotazník

16. Viem, čo by partner urobil, keby vyhral v lotérii

17. Môžem vám podrobne opísať svoje prvé dojmy z partnera

18. Priebežne sa partnera pýtam, ako sa má

19. Myslím, že ma môj partner dobre pozná

20. Môj partner pozná moje životné prania a túžby

Mapy lásky - dotazník

Vyhodnotenie:

Každá kladná odpoveď = 1 bod

10 bodov a viac: Táto oblasť je silnou stránkou vášho manželstva, máte pomerne podrobnú mapu každodenného života, prianí, obáv a snov svojho partnera. Viete, čím váš partner žije.

Zostávajúce nad'alej v dobrom kontakte.

Mapy lásky - dotazník

Vyhodnotenie:

Menej ako 10 bodov: V tejto oblasti by bolo možné vaše manželstvo zlepšiť. Možno ste nikdy nemali čas, aby ste sa lepšie spoznali. Alebo časom vaše mapy lásky zastarali. Ak si teraz urobíte čas na to, aby ste svojho partnera lepšie poznali, váš vzťah sa prehĺbi.

Neha a obdiv

- Mapy lásky podporujú vzájomné porozumenie
 - Ale aj budovanie kultúry rešpektu
 - Partner prejaví sympatie, obdiv, pochvalu, rešpekt a lásku verbálne aj neverbálne.
- Fundamentálny proces je tu duševný návyk všímať si to, čo pozitívne robí partner pre vzťah, a vyjadriť ocenenie, nehu, náklonnosť a úctu.

Neha a obdiv

Najlepšou skúškou je zistiť, ako manželia vnímajú svoju minulosť.

Ak manželia vnímajú históriu svojho manželstva a charakter svojho partnera pozitívne, v 94% prípadov ich čaká šťastná budúcnosť.

Sympatie a obdiv pôsobia ako protijed na pohrdanie.

Neha a obdiv

Cvičenie:

1. Porozprávajte sa o tom, ako ste sa zoznámili. Aké boli vaše prvé dojmy z partnera?
2. Na čo sa pamätáte z doby, kedy ste spolu začínali chodiť?
3. Ako dlho ste spolu chodili? Ako ste dospeli k rozhodnutiu, že sa vezmete?

Neha a obdiv

Cvičenie:

4. Porozprávajte sa o svojich spomienkach na svadbu a na svadobnú cestu, ak ste na nej boli.
5. Vyberte si prvý rok manželstva. Bolo sa treba v niečom prispôbiť?
6. A čo prechod k rodičovstvu? Ako ste prežívali toto obdobie?

Neha a obdiv

Cvičenie:

7. Keď sa obzriete späť na všetky tie roky, ktoré okamžiky vnímate ako naozaj šťastné?

8. Väčšina vzťahov má šťastné a menej šťastné obdobia, platí to aj pre vás? Môžete opísať niektoré také obdobia?

9. Ktoré obdobia manželstva považujete za ťažké? Čo myslíte, prečo ste ostali spolu?

Prijímanie ponúk

- Partneri často neverbálne i verbálne dávajú najavo svoje potreby: robia ponuky na emocionálne spojenie. Keď partneri ponuku prijmú, je to, ako keby vložili peniaze do emocionálnej banky, kde im postupne rastie účet. Naopak, ak ponuku ignorujú (odvrátia sa od partnera) alebo zaútočia (obrátia sa proti partnerovi), je to, ako keby si vybrali peniaze z emocionálnej banky. (Pieseň Prosperita)

Prijímanie ponúk

- Novomanželia, ktorí sa 6 rokov po svadbe rozviedli, prijímali ponuku od toho druhého v 33% prípadov, kým tí, čo aj po šiestich rokoch boli ešte spolu, prijali ponuku v 86%.
- Ponuky sa dajú usporiadať do určitej hierarchie, od pritiahnutia partnerovej pozornosti až po získanie empatie a emocionálnej podpory. Gray tvrdí: u žien platí 1 pozornosť = 1 bod

Prijímanie ponúk - dotazník

1. Radi spolu robíme maličkosti, ako skladanie bielizne alebo pozeranie televízie.
2. Teším sa, až budem s partnerom tráviť voľný čas.
3. Večer po príchode domov ma partner rád vidí.
4. Moje názory partnera obvykle zaujímajú.
5. Rád s partnerom preberám rôzne veci.

Prijímanie ponúk - dotazník

6. Môj partner je jedným z mojich najlepších priateľov.
7. Myslím, že po duchovnej stránke sme celkom kompatibilní.
8. Veľmi radi sa rozprávame.
9. Keď spolu vyrazíme von, vždy nám čas rýchlo utečie.
10. Vždy si máme veľa čo povedať.

Prijímanie ponúk - dotazník

11. Užijeme si spolu veľa zábavy.
12. Partner mi vždy povie, keď mal zlý deň.
13. Myslím, že ma môj partner považuje za veľmi blízkeho priateľa.
14. Máme podobné základné hodnoty.
15. Radi spolu trávime čas a máme radi podobné aktivity.

Prijímanie ponúk - dotazník

16. Máme veľa spoločných záujmov.
17. Máme celý rad spoločných snov a cieľov.
18. Radi robíme tie isté veci.
19. Máme síce trochu odlišné záujmy, ale záujmy môjho partnera ma bavia.
20. Nech spolu robíme čokoľvek, väčšinou sa dobre bavíme.

Prijímanie ponúk - dotazník

Vyhodnotenie:

Za každú kladnú odpoveď 1 bod.

12 a viac bodov: Vzájomná ústretovosť je silnou stránkou vášho manželstva. Ste tu jeden pre druhého aj v každodenných maličkostiach a tým ste si nasporili na svojom citovom účte. To vám pomôže prekonať rôzne manželské búrky a krízy.

Prijímanie ponúk - dotazník

Vyhodnotenie:

Menej ako 12 bodov:

Táto oblasť manželstva vám dáva priestor na zlepšenie. Keď sa naučíte vychádzať si v ústrety, vaše manželstvo bude nielen stabilnejšie, ale aj romantickejšie. Manželstvo si upevníte vždy, keď sa snažíte partnera počúvať, ústretovo reagovať na jeho slová alebo mu pomáhať.

Rozhovor na zmiernenie stresu

Rozhovor na tému „aký si mal/a deň?“

20-30 minút večer vo vhodnom čase

1. Striedajte sa
2. Prejavte ozajstný záujem a porozumenie
3. Držte stranu svojmu partnerovi
4. Uznávajte pocity
5. Nedávajte nevyžiadané rady a riešenia

Pozitívny prístup

- Ak prvé tri roviny priateľského systému fungujú dobre, tak bude pár v pozitívnom nastavení.
- Naopak, ak priateľstvo chorľavie, pár sa nachádza v negatívnom citovom nastavení.

Pozitívny prístup

Negatívne citové nastavenie:

negatívne city prevládnu nad všetkým pozitívnym, čo partner podnikne na nápravu vzťahu. Sme precitlivejší na urážky; máme sklon nevšímať si pozítiva. Máme tendenciu skresľovať a vidieť aj neutrálne (ba dokonca niekedy aj pozitívne) veci ako negatívne.

Pozitívny prístup

Pozitívne citové nastavenie:

pozitívne city prevládnu nad negatívnymi vecami, ktoré náš partner možno robí. Neberieme negativitu osobne, ale len ako dôkaz toho, že partner je v strese. Všímame si negatívne udalosti, ale neberieme ich príliš vážne. Máme sklon presne vnímať pozitívne veci, ktoré náš partner robí a minimalizovať negatíva, dokonca možno skresľovať ich a vidieť ich v pozitívnom svetle, a negatívne interakcie a gestá chápať skôr ako neutrálne.

Prevaha pozitívnych citov - dotazník

Keď má môj partner zlú náladu, tak ja obyčajne:

1. Tuším, že ma z niečoho obviní.
2. Chcem zistiť, čo presne môj partner prežíva.
3. Bojím sa, že sa na mňa rúti búrka negatívnych pocitov.
4. Predpokladám, že je zrejme trochu pod tlakom.
5. Očakávam, že zaútočí na moju osobu.

Prevaha pozitívnych citov - dotazník

6. Verím, že mu/jej môžem pomôcť sa z toho dostať.
7. Očakávam, že skritizuje moju osobu.
8. Chcem ho utešiť, ak to bude možné.
9. Len po ňom chcem, aby nebol taký otrávený.
10. Pomyslím si: „Muselo sa stať niečo strašné.“

Prevaha pozitívnych citov - dotazník

Vyhodnotenie:

Za zápornú odpoveď na nepárne položky = 1 bod

Za kladnú odpoveď na párne položky = 1 bod

6 a viac bodov: Máte silné priateľstvo

Menej ako 6 bodov: Mali by ste ešte vo vzťah
pracovať na obohacovaní máp lásky, pestovaní
vzájomných sympatií, obdivu a ústretovosti.

Zvládanie konfliktov

- Konflikt vo vzťahu je prirodzený a má funkčné, pozitívne aspekty.
- Delíte sa o moc vo vzťahu. Pokiaľ muž nie je ochotný deliť sa s manželkou o moc, existuje 81% pravdepodobnosť rozvodu.
- Ženy sa väčšinou nechávajú pri rozhodovaní ovplyvniť manželom a berú do úvahy jeho názory a pocity.

Zvládanie konfliktov

Majstri vzťahov:

- rozhovor o konflikte začínajú mierne, bez obviňovania
- pokusy o nápravu ponúkajú i prijímajú
- počas konfliktu prejavujú pozitívny cit, aby zmiernili fyziologické vzrušenie (najmä humor a náklonnosť, alebo prestávka)
- vedia navrhovať kompromisy
- lepšie tolerujú partnerove nedokonalosti

Zvládanie konfliktov

„Milosrdenstvo je dvojnásobné požehnanie: kto dáva, blažený je ako ten, čo dostáva.“

(William Shakespeare: Kupec benátsky)

Zvládanie konfliktov

Iba 31% párových problémov sa vyrieši v čase manželstva.

Až 69% párových problémov je doživotných (nevyriešia sa), týkajú sa pretrvávajúcich rozdielov v osobnosti, životnom štýle a rozdielnych potrebách. Majstri vzťahov vedú dialóg o týchto neustálych problémoch, často s humorom, kým v zlom manželstve sú partneri v týchto dlhodobých otázkach zaseknutí.

Zvládanie konfliktov

Témy:

- Domáce práce, obvykle robí muž toho menej a nie z vlastnej iniciatívy
- Sex, najmä frekvencia, obvykle muž chce sex častejšie
- Výchova detí, jeden rodič je prísnejší ako druhý alebo viac dbá na náboženskú vieru
- Rodina a príbuzní, len jedna nevesta z 10 vychádza dobre so svokrou, muž má stáť na strane manželky

Zvládanie konfliktov

Až 67% manželstiev sa zhorší po narodení prvého dieťaťa.

Zo zvyšných 33% sa asi polovica zlepší. O čo ide?

Žene – matke sa zmenia priority, na prvé miesto sa dostáva dieťa a záleží potom, ako sa s tým vyrovná muž. Ak to prijme, vzťah neutrpí.

Zvládanie konfliktov

- Konflikty riešiteľné 31%
- Konflikty neriešiteľné 69%

Zvládanie konfliktov

Konflikty riešiteľné:

- Zmiernite nástup
- Ponúkajte a prijímajte pokusy o nápravu
- Upokojte sami seba aj partnera
- Hľadajte kompromis
- Spracujte krivdy, aby medzi vami neostávali

Zvládanie konfliktov

Mierny nástup:

1. Mám na tom svoj podiel zodpovednosti...
2. Vnímam, pripadá mi, cítim...
3. Táto konkrétna situácia...
4. Potrebujem, aby si... (pozitívne vyjadrená potreba – nie záporne, čo *nechcem*, ale čo *chcem*)

Posledné tri body = Ja - výrok

Zvládanie konfliktov

Pokusy o nápravu:

- Začína ma to desiť, je mi z toho smutno
- Potreboval by som sa teraz upokojiť
- Ako to môžem napraviť?
- Môžeme si dať na chvíľku pauzu? (a dohodnúť jej trvanie, minimálne 20 minút)
- V tomto možno nemám pravdu

Zvládanie konfliktov

Zaplavenie:

Ak vám tep stúpne nad 100 úderov/minútu, ak cítite úzkosť, zle sa vám dýcha, rozmazáva sa vám zrak, nepočujete nielen pokusy o nápravu, ale niekedy zle rozumiete, čo vám partner vôbec hovorí – je nutná prestávka!

Upokojiť seba – prechádzka, cvičenie, meditácia

Upokojiť partnera – masáž, spoločná meditácia

Zvládanie konfliktov

- Zaručená brzda konfliktu:

„Máš pravdu, to a to (konkrétna vec) je naozaj tak.“ Bodka!

Určite zastaví každý konflikt na tri vrhy. Musí to byť ale úprimné.

Zvládanie konfliktov

Neriešiteľný konflikt, patová situácia je, keď

1. k hádkam na rovnakú tému dochádza znovu a znovu a neposúvate sa bližšie k riešeniu
2. Ani jeden z vás sa nevie postaviť k problému s humorom, láskyplne, empaticky
3. Problém sa postupom času viac polarizuje
4. Kompromis sa zdá byť nedosiahnuteľný – obaja by ste sa museli vzdať časti seba

Zvládanie konfliktov

Za takouto situáciou je nejaká hlbšia rovina, týkajúca sa životného sna, teda dôležitej hodnoty, názoru, sebapoňatia. Tieto hlbšie roviny je potrebné odkryť, nájsť a lepšie sa s nimi zoznámiť, čo je možné urobiť len v bezpečnom vzťahu

Životný sen

Životné sny sa v dobrom manželstve realizujú a podporujú:

ústredným aspektom každého vzťahu je vytvorenie atmosféry, ktorá povzbudzuje oboch, aby úprimne hovorili o svojich snoch, hodnotách, presvedčeniach a ašpiráciách a cítili, že vzťah podporuje tieto životné sny

Životné sny

Sú to hodnoty, názory, vnímanie seba samého:

Sloboda

Pokoj

Dobrodružstvo

Sebapoznanie

Duchovná cesta

Česť

Spravodlivosť

Vytváranie spoločného významu

znamená spolu budovať taký život, ktorý má spoločný cieľ a zmysel.

Nielen dva rôzne sny, ale aj spoločný význam.

Vytváranie spoločného významu

Páry to robia mnohokrakými spôsobmi, napríklad si vytvárajú:

- formálne a neformálne rituály spojenia
- podporujú sa navzájom v bazálnych životných rolách
- sledujú spoločné ciele
- zhodujú sa na význame hodnôt a symbolov.

Vytváranie spoločného významu

Rituály spojenia:

- Spoločná večera
- Spoločná modlitba
- Nedeľný obed alebo prechádzka
- Spoločná návšteva kostola
- Vianočné zvyky
- Romantický večer
- Utorňajší sex

Vytváranie spoločného významu

Základné životné roly:

- Muž živiteľ – žena strážkyňa rodinného krbu
- Muž iniciátor: sexu, dovolenky
- Vychovávateľia detí – aké hodnoty im odovzdáme
- Názory na život, na prácu
- Kto som

Vytváranie spoločného významu

Spoločné ciele:

- Materiálne
- Duchovné: práca pre cirkev, pre spoločenstvo, vzdelávanie nielen seba, ale i druhých,

Vytváranie spoločného významu

Hodnoty a symboly:

Životná filozofia, viera a jej symboly (kríž, svätý obraz)

Osobné symboly (jedálenský stôl, sošky a ozdoby)

Abstraktné symboly: DOMOV (pre muža miesto odpočinku, pre ženu domáce práce)

RODINA

Mapy lásky

Tu sa teda opäť vraciame k mapám lásky, ale na hlbšej úrovni. Spoznávame aj svoje hlboké životné sny, ciele a hodnoty.

Aký odkaz chcete po sebe zanechať?

Zázračných 6 hodín týždenne

Ranné lúčenie

Skôr než sa ráno rozlúčite s partnerom, uistite sa, že viete aspoň o jednej veci, ktorú počas dňa zažije – čokoľvek (obed so šéfom, kontrola u lekára, telefonát starému známemu)

Čas: 2 minúty x 5 pracovných dní

Celkom: 10 minút

Zázračných 6 hodín

Večerné stretnutie

Pri stretnutí na konci dňa objatie a bozk aspoň 6 sekúnd. To už stojí za to, aby sa človek vrátil domov. Nezabudnite na rozhovor na zmiernenie stresu: Aký si mal/a deň, miláčik?

Čas: 20 minút denne x 5 dní

Celkom: 35 minút

Zázračných 6 hodín

Obdiv a ocenenie

Každý deň si nájdite príležitosť na to, aby ste prejavili partnerovi ozajstnú náklonnosť a ocenenie. Stačí povedať: „Milujem ťa.“

Čas: 5 minút denne x 7 dní

Celkom: 35 minút

Zázračných 6 hodín

Náklonnosť

Počas dňa prejavte aj fyzickú náklonnosť jeden druhému a nezabudnite na večerné objatie pred spánkom. Môže to byť príležitosť zmazať rôzne rozpory, ktoré sa možno cez deň objavili, aby „slnko nezapadlo nad vašim hnevom“.

Čas: 5 minút denne x 7 dní

Celkom: 35 minút

Zázračných 6 hodín

Týždenné rande

Takéto „manželské rande“ môže byť príjemný a romantický spôsob, ako si uchovať blízkosť.

Kladte jeden druhému otvorené otázky, ktoré obnovujú mapy lásky a ústretovosť.

Čas: 2 hodiny raz za týždeň

Celkom: 2 hodiny

Zázračných 6 hodín

Diskusia o stave vášho zväzku

Vyčleňte si čas na rozhovor o tom, ako vidíte váš vzťah *práve v tomto týždni*. Začnite tým, čo sa podarilo a potom rozoberte všetky prípadné problémy. Keď ich vyriešite, spýtajte sa jeden druhého: „Čo môžem pre teba budúci týždeň urobiť, aby si sa cítil/a milovaný/á?“

Čas: 1 hodina týždenne

Celkom: šesť hodín!

Zdroje

- Harley, W. F.: Moje túžby, tvoje túžby. Porta Libri, 2012
- Chapman, G.: Pět jazykov lásky, Porta Libri, 2017
- Gottman, J. M.: Sedm principů spokojeného manželství. Jan Melvil Publishing, 2015
- Gray, J.: Muži sú z Marsu, ženy z Venuše, IKAR, 2012
- Johnson, S.: Hold Me Tight; Seven conversations for a lifetime of love, Little, Brown & Co., 2008
- <https://www.mapylasky.cz/>
- <https://www.facebook.com/sedmprincipu/>