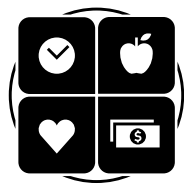


ALEŠ KALINA



**PARTNERSKÝ
MANUÁL**



ALEŠ KALINA



**PARTNERSKÝ
MANUÁL**

Název publikace: Partnerský manuál

Jazyková korektura: MERIVA TRANSLATIONS, s. r. o.

Grafická úprava a sazba: Helena Knotková, DiS. (www.helenak.cz)

Autor fotografií: Vojtěch Vlk (www.vojtechvlk.com)

Vydání: první, 2014

Vydavatel: Mindsoft, s. r. o., K Rozkoši 326, Praha 4 (www.ales-kalina.cz)

Tisk: TAMELE, s. r. o., Dlouhá 105, 251 01 Tehov

© Aleš Kalina, v Praze, 2014

ISBN 978-80-85335-24-8

OBSAH

1/ Důležité je pracovat nejdřív na sobě	7
2/ Jak si vybrat správného partnera	19
3/ Partnerství je 1+1	33
4/ Rozvíjejte společně svůj volný čas	39
5/ Rozvíjení a péče o váš vztah	47
6/ Naučte se vylepšovat svoji komunikaci	57
7/ Vyvolávače zbytečných konfliktů	67
8/ Jak vyřešit své konflikty elegantně	75
9/ Vylepšete své sexuální prožitky	89
10/ Udržujte duševní hygienu	101
11/ Pracujte na vzájemné atraktivitě	107
12/ Pečujte o své finance	115
13/ Respektujte osobnost partnera	123
14/ Vylepšujte si své dovolené	131
15/ Dělejte si technickou vašeho vztahu	139
16/ Čas odejít ze vztahu	149
17/ Zabíjáci vašeho vztahu	155
18/ Sestavte si plán výchovy dětí	163
19/ Kroky k uzavření problému	171

1

DŮLEŽITÉ JE
PRACOVAT NEJDŘÍV
NA SOBĚ



Pokud sám ze sebe neudělám
krále svého života, co mohu ze sebe
dávat jiným?

Kdysi jsem na ulici potkal starý pár, oběma jim bylo určitě kolem osmdesáti let, ale přesto se tito dva staří lidé vedli společně za ruce. Rozklepaný dědeček a kulhající babička k sobě měli tak vřelý vztah, až mi při pohledu na ně hrkly slzy do očí. Bylo zjevné, že spolu prožili krásný a spokojený život. Jak je možné, že jim jejich láska a zájem jeden o druhého vydržely tak dlouho? Kde se naučili, jak dosáhnout něčeho, čeho většina lidí nikdy nedosáhne?

Mnoha párům není ani zdaleka osmdesát, a přesto se už vzájemně tak odcizili, že si nejsou vůbec vědomi oné hluboké lásky, která je kdysi spojovala. Ale i oni byli kdysi zamilovaní, připravovali jeden druhému překvapení, toužili jeden po druhém, chtěli spolu prožít každou volnou minutu svého času. Kam se to všechno podělo?

Já sám jsem ve svém životě prošel rozpadem svých dvou dlouhodobých vztahů. Zažil jsem v nich samozřejmě i hezké chvíle, ale již dlouhou dobu před jejich ukončením jsem v nich cítil bolest – něco jsem v nich postrádal. Toužil jsem v nich prožívat něco hlubšího, něco, co by můj život naplňovalo – nicméně za celých dvacet let jsem nebyl schopen vyladit vztah se svými životními partnerkami ke své spokojenosti.

A právě z tohoto důvodu jsem se rozhodl podrobit téma vztahů a partnerství hlubšímu zkoumání. Mým záměrem bylo nalézt onu skutečnou moudrost, jak si vybrat toho správného partnera, abychom nemuseli do konce života trpět nepochopením, nemožností vlastní realizace a pocitem, že plamen v našem srdci, který kdysi pro toho druhého hořel, pomalu ale jistě uhasíná.

CO JE TEDY ZÁSADNÍ PRO SKVĚLÝ VZTAH?

V první řadě je to schopnost rozpoznat, který partner je pro nás skutečně ten pravý. Ruku v ruce s tímto nelehkým „uměním“ pak jde druhá podstatná věc, a tou je naše vlastní vnitřní připravenost stát po boku svého „prince“ či „princezny“ v plné síle, tedy nikoliv být ovládán nízkým sebevědomím a strachem, že o něj nebo o ni přijdu.

Obě tyto věci mají stejnou úroveň důležitosti. O svém správném partnerovi si mohu snít, mohu jej i najít, nicméně pokud já sám nejsem dostatečně zralý a vyrovnaný, náš vztah se dříve či později stejně rozpadne. Na druhou stranu, pokud

nebudu schopen najít ve svém okolí toho správného partnera a nechám se unášet pouze svými city a rozmary, náš vztah pravděpodobně opět skončí, ačkoliv jsem před tím sám na sobě pracoval.

V ČEM SPOČÍVÁ PRÁCE NA SOBĚ?

CESTA KE ZRALOSTI

Na svět přicházíme v mnoha ohledech neznalí a nepřípravení. Neumíme číst, psát ani mluvit, nedokážeme dávat věcem smysl nebo se chovat podle pravidel společnosti, do níž jsme se narodili. Nevíme nic o emocích a jejich projevech, nemáme ponětí o tom, co je dobré a co je naopak špatné.

Tomu, co v životě potřebujeme, se pak učíme od těch, kteří nás na svět přivedli, tedy od rodičů. Jaké znalosti a zkušenosti nám ale předávají? Naši rodiče mohli za svůj život nasbírat celou řadu chybných programů a přesvědčení, a jelikož my jakožto děti neumíme jejich správnost či nesprávnost rozlišit, automaticky a nevědomě přebíráme od rodičů i chybné vzorce.

Je třeba si uvědomit, že s vývojem vztahu k sobě samému je to podobné jako s mateřským jazykem – i vztahu k sobě samému se musíme učit. Proto tedy platí, že správně nastavené sebevědomí je stejně jako správně ovládnutá mateřská řeč věcí naší výchovy a vzdělávání.

Slovům a jejich významům se učíme v rodině tím, že odposloucháváme nejčastěji své rodiče. Naš mozek má schopnost dokonale odposlouchávat slova a přiřadit jim stejný význam, jaký jim dávají naši rodiče. A stejně tak odvozujeme svůj vztah k sobě samému z toho, jak se naši rodiče chovají vzájemně jeden k druhému a jak se chovají k nám během celého našeho dětství a dospívání.

Pokud se nám tedy například stávalo, že nás naši rodiče jako děti odmítali a ponižovali, budeme i jako dospělí trpět pocity nedostatečnosti, odmítání a poniženosti.

ČTYŘI OBLASTI PRÁCE NA SOBĚ SAMÉM

ZÁKLADEM JE ROZUMĚT SVÝM EMOCÍM

Abychom dokázali sami sebe dobře pochopit, musíme se nejprve naučit chápat svůj emoční systém. Jedním z účinných způsobů je naučit se vnímat naše emoce jako takové navigační značky. Navrhuji vám, abyste si zavedli stupnici od 0 do 10, kde číslo 10 bude označovat ten nejlepší zážitek, který jste kdy zažili nebo o němž si myslíte, že byste ho někdy zažít mohli. Číslo 0 pak bude na této škále označovat naopak ten nejhorší zážitek v životě, který jste kdy zažili nebo mohli zažít.

Dalším krokem je rozdělení vašeho života do čtyř oblastí, a sice do oblasti práce, peněz, zdraví a vztahů. Oblast vztahů pak dále ještě rozdělíte na oblast vztahu k sobě samému, k partnerovi, k rodičům a k přátelům. V těchto jednotlivých oblastech pak aplikujte výše zmíněnou hodnoticí stupnici, tedy u každé z nich si položte otázku: jak se cítíte v dané oblasti na stupnici 0 až 10?

■ **Praktické cvičení:** Představte si, že si můžete vyhodnotit své pocity, to jak se cítíte právě teď, ve 4 oblastech na stupnici 0 až 10, (10 je nejlepší).

OBLAST	OHODNOŤTE SI SVÉ POCITY NA STUPNICI 0 AŽ 10
Práce	
Peníze	
Zdraví	
Vztah k sobě	
Vztah k partnerovi	

Tato hodnoticí stupnice nám umožňuje porovnávat naše emoce mezi sebou. Na vnější podněty totiž každý z nás reaguje jinak, ale s využitím této stupnice se naučíme své emoce číst lépe a díky tomu budeme moci lépe chápat sebe i své blízké. Někdo totiž může rozchod s partnerem prožívat jako emoci úlevy (s emočním číslem 8), zatímco jiný po rozchodu ztratí smysl života (emoční číslo 1) a bude hledat pomoc.

Smyslem práce na sobě samém je vyladit svůj život tak, abychom ve všech čtyřech oblastech prožívali emoce s emočním číslem vyšším než 7,5.

JAK NA TO?

Dejte si dnes slib, že na sobě budete pracovat tak dlouho, dokud se vám to nepodaří.

NAJDĚTE SVÉ ŽIVOTNÍ DESÍTKY

Číslo 10 označuje emoci, kterou bychom prožívali, kdyby ve všech čtyřech kvadrantech našeho života šlo vše zcela podle našich představ. Všichni máme nějaké ideální představy o tom, jak by náš život měl vypadat – ale ne vždy se nám daří tyto představy naplňovat. Pokud vyhodnotíte, že se vám vaše životní prožitky nelíbí, nejde o nic jiného, než že vám váš emoční systém signalizuje, že (a jak moc) jste daleko od svých desítek, tedy těchto svých ideálních představ.

Zkuste si nyní napsat na kus papíru, co by se muselo stát v jednotlivých kvadrantech, abyste své prožitky v nich hodnotili nejvyšším číslem 10. Podívejte se do kvadrantu práce a zeptejte se sami sebe: „Co by se muselo v tomto kvadrantu stát, abych se v něm cítil na 10?“

V kvadrantu vztahů si můžete pohrát se svým desítkovým partnerem i desítkovým vztahem k sobě samému. V kvadrantu práce si určitě pohrajte s představou své skvělé práce, pro kterou se vám chce každé ráno s radostí vyskočit z postele. V kvadrantu

peněz si pak určete, kolik peněz by vám mělo měsíčně přitékat, abyste o ně nemuseli mít starost a mohli si žít tak, jak doopravdy toužíte.

Žít život blízký desítkám by mělo být cílem každého z nás. Pro každého z nás totiž platí, že se nejprve musíme cítit dobře my sami, abychom pak mohli ve svém životě cokoli tvořit a být prospěšní pro druhé.

Jak bychom mohli být schopni vytvářet úžasné a velké věci, pokud bychom sami o sobě nepřemýšleli jako o výjimečných lidech? A jestliže si to převedeme do oblasti vztahů – jaký vztah asi dokážeme vytvořit, pokud sami sebe vnímáme jako ruinu, slabého a vyčerpaného člověka?

Získejte odvahu jít za svými desítkami. Uvědomte si, že tyto desítky jsou vlastně vyjádřením našich tužeb – a naše touhy nám zrcadlí náš reálný potenciál, tedy to, čím všim můžeme být.

**Naše desítky jsou vyjádřením našich tužeb
a zrcadlením našeho skutečného potenciálu.**

■ **Praktické cvičení:** Nyní najděte, jak by vypadal váš život, kdyby vaše oblasti vypadaly podle vašich nejtajnějších představ. To jsou vaše životní 10.

OBLAST	MÉ 10
Práce	
Peníze	
Zdraví	
Vztah k sobě	
Vztah k partnerovi	

■ **Praktické cvičení:** Ptejte se sami sebe

OBLAST	EČ	CO BY SE MUSELO STÁT, ABYCH MĚL SVÉ 10?
Práce		
Peníze		
Zdraví		
Vztah k sobě		
Vztah k partnerovi		
Vztahy k blízkým		

NAUČTE SE MILOVAT SAMI SEBE

Naši rodiče, prarodiče, praprarodiče a ještě mnoho generací před nimi, ti všichni slý-
chávali, že je potřeba sloužit druhým, neboť to je cesta do nebe, zatímco myslet sám
na sebe je cestou do pekel. Já mám opačný pohled. Domnívám se, a svědčí o tom i mé
životní zkušenosti, že nejprve je třeba myslet sám na sebe a být „sobcem“, abychom
následně mohli dávat jiným. Pokud jsem pramenem, který nemá dostatek vody pro
sebe, jak bych mohl vytékat ven a zavlažovat okolí?

Pro každý vztah, který má být krásný a kvalitní, je nejdůležitějším základem, aby-
chom milovali především sami sebe. Můžeme si to opět vysvětlit metaforou: Je mož-
né mít hezké bydlení v polorozbořeném domě? Asi nikoliv. Pokud mám k sobě sa-
mému špatný vztah (s emočním číslem pod 7,5), nemohu chtít skvělého partnera.
Vrána k vráně sedá a ruina ruinu staví.

JAK NA TO?

Vyhodnoťte si svůj vztah k sobě samému na stupnici 0 až 10 a určete si svou desítku. Co by se muselo stát, aby váš vztah k sobě samému byl na desítce? Chcete zhubnout, více sportovat, více komunikovat se svým okolím? Nebo máte potřebu změnit práci nebo se rozejít se svým současným partnerem? Zcela jistě na to přijdete.

Staňte se sami sobě tím nejlepším přítelem. Posadte sami sebe na trůn a prohlase se za krále (nebo královnu) svého života. Váš život patří jen a jen vám, tak si ho vyladte podle svých představ, nikoliv podle požadavků okolí. Za náš život a nás samé není zodpovědný nikdo jiný než my sami. Nikdo nám nemá co diktovat. Na své cestě životem jsme každý jenom sám za sebe – sami za sebe budeme nakonec i na smrtelné posteli.

NEBERTE SI NIC OSOBNĚ

Vztahovačnost je jedem pro každý vztah. Někdo nám něco řekne a my si to vztáhneme na sebe a začneme se cítit nepříjemně. Hlavou se nám začnou honit myšlenky viny a nepochopení nebo se dokonce urazíme – a přitom zmíněná věc, pohled či reakce vůbec nemusí být myšlena a namířena proti nám.

Naučte se být uvolnění a nebrat věci tak vážně. A pokud se vás přece jen něco dotkne, je dobré zastavit diskusi a ověřit si, co tím druhá strana chtěla říci. Dovolte druhému, aby vám vysvětlil, jak to myslel, dřív než se uzavřete do sebe a začnete si spřádat své vlastní myšlenkové konstrukty a poddávat se nepříjemným domněnkám, které vám berou energii a schopnost nadhledu.

Jsou lidé, kteří slyšenou informaci nafouknou do takové míry, že je pak zcela pohltna a jejich následné reakce vůbec neodpovídají realitě situace.

UZAVŘETE SVOU MINULOST A ZAHOJTE JEJÍ JIZVY

Stále častěji se setkávám s lidmi, jejichž minulost je bolestivá. V raném věku jim zemřel někdo z rodiny, opustil je jejich životní partner, prodělali mnoho peněz nebo putují životem s nějakým handicapem. Stává se to. Jsem zkrátka přesvědčen, že své rodiče jsme si nevybrali a že život každému z nás rozdál určité karty. Nicméně je vždy jen a jen na každém z nás, jakou hru se svými kartami budeme hrát.

Procházejí mi rukama lidé s tak velkými zraněními, že už ani nechtějí žít. Jejich minulost válčuje jejich přítomnost tak intenzivně, že tito lidé už nedokážou vnímat ani krásu okamžiku. Minulost a její křivdy nemůžeme potlačit. Budou s námi stále. Můžeme je ale zahojit a uzavřít a všem odpustit. To je to, co je v moci každého z nás. Naše minulost neválčuje totiž nikoho jiného než nás samotné.

Ani kdybyste vyvinuli veškeré své úsilí, nemůžete v tuto chvíli na své minulosti nic změnit. To vše už se událo a už s tím nikdy nikdo nic neudělá. Je tedy nasnadě otázka, proč by minulost měla ovládat naši přítomnost? Proč bychom jí k tomu měli dávat svoje svolení? Vše, co se stalo, je už dávno pryč a nikdy se to nevrátí. Vše, co se stalo, se už stalo a nikdo z nás nemůže minulé události jakkoliv ovlivnit a změnit.

K čemu je nám dobré se nechávat zotročovat myšlenkami na to, co bychom bývali tenkrát mohli udělat lépe? Tehdy jsme jednali na základě svého nejlepšího přesvědčení, že děláme dobrou věc, jak nejlépe dokážeme – a proto nemá žádný smysl, abychom se na sebe dnes zlobili, i když dnes jsme pochopitelně zase o kus chytřejší a jednali bychom jinak.

JAK NA TO?

Napište si vše, co vás z vaší minulosti tíží. Pak si představte tlustou čáru, která leží pět minut v minulosti. Vše, co máte napsáno, položte za tuto čáru a už nikdy nic odtam-

tud nevytahujte a neřešte. Pokud by vás přece jen něco z minulosti významně tížilo, můžete to na malou chvíli vytáhnout, dořešit a pak zase vrátit zpět za onu pomyslnou minulostní čáru.

Zahojit svou minulost a minulé křivdy je v moci každého z nás.

ZÁVĚR

Jestliže začnete výše zmiňované principy používat ve svém životě, dáte svému životu nový směr a stanete se v mnoha směrech přitažlivými pro svého vysněného partnera. Tyto principy vám umožní být připraveni na váš desítkový vztah se skvělým partnerem, s nímž budete schopni vytvořit nerozlučnou dvojici spojenou vnitřním poutem a poznávat další dimenze vztahu.

2

JAK SI VYBRAT SPRÁVNÉHO **PARTNERA**



Pokud je vztah mezi partnery zdravý,
oba v něm neustále rostou
a jejich vzájemná kompatibilita
se dále prohlubuje.

V takovém vztahu není nikdy nic „hotovo“
- vždy je co vylepšovat a na čem pracovat.

Pokud však máte pocit, že jste se ocitli
na konci možností rozvoje vašeho vztahu,
s největší pravděpodobností jste se ocitli pouze
na konci možností rozvoje
jednoho z vás.

Naše doba je plná partnerských nedorozumění. Na soudy denně proudí řady žádostí o rozvod a čím dál tím více dětí dnes žije pouze s jedním rodičem. Obvyklý scénář je takový, že z počátku všichni toužíme po krásném partnerství a chceme napravit vše špatné, co jsme viděli doma u svých rodičů, jenže záhy zjistíme, že žít s někým není zas až tak jednoduché, a začneme se potýkat s bolestivými střety a nepochopením.

Někteří lidé zůstávají s jedním partnerem až do smrti, ačkoliv vědí, že nežijí ve vztahu, který by jim cokoli přinášel, dával, obohacoval je a ve kterém by rostli – nedokážou se zkrátka posunout dál.

Jiní lidé se naopak rozcházejí velmi záhy v domněnání, že další partner jim určitě naplní všechna jejich očekávání – z předešlé kapitoly však víme, že pokud se nezmění oni sami, ocitnou se opět ve vztahu s někým velmi podobným, jako byl jejich předchozí partner.

V partnerských vztazích platí jedno pravidlo, a sice že 70 % našich emočních nastavení máme se svým partnerem podobných. Pokud tedy svá nastavení nezměníme, budeme se ocítat v podobně neuspokojivých vztazích stále znovu a znovu.

Naše doba nám dává mnohem širší možnosti, co se týče vztahů, než doby minulé. Dříve na morálku dohlížela církev a daná pravidla manželství nebylo možné jen tak lehce porušit. Církev argumentovala hříchy a cestou do pekel, manželství bylo posvátné a nebylo možné jej rozpojit, vyjma smrti jednoho z partnerů.

Dnes se můžeme rozvádět, kolikrát chceme, můžeme žít, s kým chceme, a dokonce můžeme mít i více partnerů najednou. Doba se změnila a přinesla nám mnohem více svobody – s níž však bohužel neumíme častokrát dobře zacházet.

Jako svobodné bytosti si můžeme do svého vztahu vybírat, koho chceme, nicméně ke štěstí a spokojenosti budeme potřebovat takového člověka, s nímž vytvoříme kompatibilní dvojici. Potřebujeme najít někoho, kdo do nás takříkajíc „zapadne“, s kým se budeme cítit jako se svou ztracenou a znovunalezenou polovinou.

Základem zdravého vztahu je schopnost vytvářet vzájemný dobrý pocit ve všech možných situacích a za všech možných okolností.

Důležitou podmínkou toho, abychom mohli na vztahu vůbec pracovat a „kultivovat“ jej do podoby nádherné zámecké zahrady, je, abychom byli ve vztahu s takovým člověkem, kterého skutečně milujeme, s nímž je nám dobře a s nímž sdílíme společné názory a touhu na sobě pracovat. Nelze pracovat na vztahu s někým, s kým necítíme jiskření, touhu, lásku a nadšení podporované pocitem vděčnosti za to, že ten druhý vůbec existuje.

TŘI OBLASTI KOMPATIBILITY VZTAHU

Dobře fungující partnerský vztah zahrnuje vzájemnou kompatibilitu ve třech oblastech:

- ▶ **1. Fyzická přitažlivost** – partner nám musí vonět (přeneseně i doslova), musíme toužit se ho dotýkat a být s ním v blízkém fyzickém kontaktu. Musíme mít chuť se s ním milovat a prožívat sexuální spojení. Musí se nám líbit jeho způsob oblékání i parfém, který používá.
- ▶ **2. Emoční doplňování** – oba partneři musí být schopni si vzájemně dávat na jevo své city, vzájemně se povzbuzovat, motivovat a doplňovat. Dokážou si užívat společné rozhovory a diskuze, stejně jako společně trávený čas. Slovem si umí doplnit své citové potřeby. Oba partneři prožívají hluboké pocity lásky a souznění, ale zároveň dokážou komunikovat i o „nepříjemných“ věcech.

► **3. Propojení na nejhlubší úrovni osobnosti** – toto propojení se často otevírá až mnohem později, jakmile se partnerská dvojice dostane v první i v druhé oblasti nad hodnotu 8,5 emočního čísla. Jde o vytváření hlubokého vnitřního pouta mezi partnery, které vnímáme jako pocit vzájemného souznění, harmonie a nerozlučnosti.

Partneři, mezi nimiž je vysoká míra kompatibility, velmi rádi tráví čas společně, těší se jeden na druhého, nemohou se jeden druhého dosytit a dokážou vidět další možnosti svého rozvoje. Když se oba partneři naučí vyladit své emoce, které prožívají během dne, nad hodnotu 7,5 emočního čísla, postupně dojde k tak intenzivnímu prolnutí jejich osobností, že se otevřou v jejich myslích i srdcích zcela nové komnaty souznění.

Tomuto efektu rád říkám „stargate“ neboli „hvězdná brána“. Ve známém stejnojmenném filmu takto fungují dvě otáčející se kola: jejich správné vzájemné nastavení vede k otevření cesty do dalších světů. **Muž a žena jsou podobnými koly, která k sobě hledají ta správná vzájemná nastavení (emoce) – a pokud je najdou, otevře se jim nový svět poznávání a růstu.**

KANÁLY LÁSKY

Kanály lásky jsou vlastnosti partnera, z nichž mozek počítá jeho přitažlivost. Na základě své dlouholeté koučovací praxe a svého výzkumu jsem jich k dnešnímu dni objevil 33. Čím více jednotlivých kanálů lásky bude váš mozek hodnotit vysoko na emoční stupnici 0 až 10, tím lepší bude váš vztah.

Mezi kanály lásky patří například to, jak se vám líbí partnerovy nebo partnerčiny oči, vlasy, uši, nohy, barva hlasu, vůně, prsty na ruce, prsa, nos, tvar hlavy, celkový vzhled a přitažlivost, jeho nebo její vzdělání, práce, kterou dělá, sporty, jimž se věnuje, způsob, jak mluví apod. Tyto kanály si můžete klidně dále doplňovat a rozšiřovat podle svých potřeb.

■ **Udělejte si nyní malé cvičení:** Vypište si své zásadní kanály lásky a každý z nich ohodnoťte na stupnici 0 až 10 podle důležitosti, kterou pro vás má. Poté si představte svého partnera nebo partnerku a vyhodnoťte tyto kanály lásky znovu na emoční stupnici 0 až 10, jak je na svém partnerovi vnímáte nebo prožíváte.

JAK HLEDAT PARTNERA

V první kapitole jsme si ukázali, že chceme-li najít svého vysněného partnera, je důležité pracovat primárně na sobě samém. Nejprve musíme být „někým“ my sami, abychom si dokázali k sobě přitáhnout toho správného člověka, po kterém skutečně toužíme, a nikoli jen ruinu podobnou nám samým.

Jaké jsou další kroky při hledání toho správného partnera?

VYČISTĚTE SI HLAVU

Tento krok je při výběru našeho partnera naprosto zásadní. Jak jsem se již výše zmínil, platí pravidlo, že náš partner má vždy 70 % svého emočního nastavení podobného našemu nastavení. Náš mozek nám navíc prioritně hlásí pocity lásky, zamilovanosti a sexuální náklonnosti právě k těm partnerům, kteří s námi tuto podobnost sdílejí. Co to znamená?

Pokud jste se narodili do rodiny, kde vztah mezi rodiči příliš nefungoval, kde se rodiče například hodně hádali, to vše se ve vašem mozku nějakým způsobem uložilo. Tyto uložené informace nazývám „emočními programy“.

Mozek si tyto programy osvojil odezíráním ze situací, které u vás doma často probíhaly, a dobře si je zapsal. V předešlé kapitole jsme hovořili o tom, že podobně jako se učíme slovům svého mateřského jazyka odposloucháváním, učíme se i emocím prostřednictvím spoluprožívání emočních situací, které vznikají v naší původní rodině.

Jestliže tedy máte ve své mysli „nainstalovány“ spíše negativní emoční programy týkající se vztahů, znamená to, že i se svým partnerem budete prožívat více nepříjemných věcí a situací. Tyto situace vám budou nezdá se připomínat prožitky z vašeho dětství a z vaší původní rodiny. Jelikož si však většina z nás situace z domova už nepamatuje, máme tendenci se domnívat, že naše prožitky s partnerem jsou originální a že tyto situace zažíváme poprvé. Ale není tomu tak.

**Vše, co prožíváme, jsme už jednou prožili,
pouze si toho nejsme vědomi.**

Chceme-li si tedy vybrat toho správného partnera a zažívat s ním hezké věci a pozitivní situace, musíme mít na paměti, že platí následující vzorec:

(emoce prožité s matkou + emoce prožité s otcem + emoce prožité s bývalými partnery) × náhodných 70 % = emoce, které prožíváme ve svém novém vztahu

Každý náš další partner bude vždy odrazem aktuálního emočního nastavení naší hlavy. Jinými slovy – neprožijeme s ním nic, co bychom už kdysi neprožili. Jestliže si tedy chceme najít někoho úplně jiného, někoho, kdo se bude od našich dosavadních partnerů zásadně lišit, máme pouze jednu možnost – vymazat z našeho mozku ony negativní programy, které jsme si tam kdysi uložili.

JAK NA TO?

Nejdřív zapracujte sami na sobě – najděte si své emoční rovnice¹, týkající se vztahů.

¹ Více o emočních rovnicích naleznete zde: <http://ales-kalina.cz/emocni-rovnice>

SEPIŠTE SI PŘESNOU OBJEDNÁVKU NA SVÉHO PARTNERA

Pokud víme přesně, jakého partnera chceme, budeme o to jasněji vidět a vědět, jakého partnera nechceme. Přesná specifikace navíc stimuluje naše podvědomí a spouští samočinné hledací mechanismy, které už mnohým lidem přinesly žádaného partnera s téměř matematickou přesností.

Při specifikování svých požadavků se podívejte například na následující oblasti:

- > nejprve si podrobně stanovte, co je pro vás důležité v oblasti práce, zájmů a zásadních životních názorů a přesvědčení;
- > dále si ujasněte, jakého partnera byste si přáli pro intimní milování;
- > ujasněte si rovněž svůj postoj k financím a také to, jakou roli by měl váš partner hrát v této oblasti;
- > pokud rádi cestujete, poznamenejte si to;
- > pokud máte rádi dobré jídlo, určitě nebudete chtít jíst sami;
- > uveďte všechny další specifikace, které jsou pro vás důležité.

Tuto specifikaci nyní přepište do jednoduchých, ale úderných vět, které dle výše uvedených bodů co nejpresněji definují člověka, jehož chcete mít po svém boku. Čím jasnější a detailnější bude váš popis dané osoby, tím lépe. Zapisujte si vše, co vás napadne, a nikterak se neomezujte či necenzurujte.

Osekávání přebytečností přichází v dalším kroku: Ze všech požadavků, které jste si vypsalí, vyberte pouze pět krátkých, úderných a lehce zapamatovatelných vět. Pokuste se zároveň svou objednávku vyladit tak, aby byla zcela jedinečná a nedala se zaměnit s žádnou jinou.

Jakmile tento krok dokončíte a vaše objednávka je hotova, na určitou dobu ji odložte a vraťte se k ní nejdříve za 2 až 3 dny. Až si ji budete číst znovu, představujte

si, že už daného partnera máte, a pozorujte své emoce. Cítíte se šťastnější, když tuto objednávku čtete a představujete si svého vysněného partnera? Pokud ano, pak jste ji napsali správně. Pokud případně cítíte, že by se dala napsat ještě euforičtěji nebo přesněji, neváhejte a přepište ji.

A nyní přichází poslední krok: Naučte se tuto svou objednávku nazpaměť a celý jeden měsíc si ji každé ráno příjemně představujte větu po větě. Nejde přitom o práci s afirmacemi, ale o práci s takzvanými emočními filmy. Ve vašich představách si tyto své věty promítejte na své vnitřní vizualizační plátno tak, jako by už probíhaly. Je důležité, aby při žádné větě nedocházelo k negaci ze strany vašeho mozku. Váš mozek musí vnímat dané filmy jako něco, co je pro něj příjemné a zcela přijatelné. Pokud při vizualizaci vnímáte jakékoli napětí nebo nesoulad, danou větu přeformulujte.

Po měsíci vizualizací svou objednávku založte někam do knihy a nechte ji „spát“. Zapište na ni. Přestaňte se starat, jak to všechno dopadne, jak se to celé stane. Dejte čas a prostor zákonům mysli, aby se objednávka splnila podle vašich instrukcí. Zkušenosti mnoha lidí ukazují, že během tří až šesti měsíců se vaše objednávka zrealizuje.

OTESTUJTE SI HO

Vašeho nového partnera si můžete „otestovat“, podobně jako to udělal Josef Abrahám s Libuší Šafránkovou ve známé české komedii Svatební cesta do Jiljí.²

V této kapitole uvedu jen několik nejpodstatnějších možných testů. Každý z nich má stanoven jeden jediný cíl – odhalit na druhém vlastnosti, které by vám později mohly vadit nebo které by mohly způsobit rozpad vašeho vztahu. Během testování mějte oči otevřené a nic si nenamlouvejte.

2 Řadu praktických rad a doporučení najdete v mém audio programu „7 metod pro rozpoznání životního partnera.“

Nikdy sami sobě nesmíte namlouvat, že to či ono ještě není tak hrozné a že váš partner má své přednosti jinde. Pokud se vám totiž stane, že váš partner v některém z těchto testů zásadním způsobem „propadne“, můžete jen očekávat, že s ním budete podobné propady prožívat po celý život.

JEĎTE SPOLU NA DOVOLENOU

Většina lidí se vydrží přetvařovat jen po omezenou dobu. Dovolená, kdy jsou partneři delší dobu intenzivně spolu v jednom pokoji, a navíc ne ve svém vlastním prostředí a ve známých situacích, vám umožní prověřit i skryté složky partnerovy osobnosti. Pozorně sledujte jeho chování a zapisujte si vše, co vám z nějakého důvodu nevyhovuje.

ZAČNĚTE SPOLU BYDLET

Dalším velmi rychlým a spolehlivým testem je společné soužití. Ve společné domácnosti toho o sobě moc neskryjete. Brzy vyjdou najevo i ta nejtajnější zákoutí vaší osobnosti. Váš partner uvidí, jaký máte pořádek ve skříních, jak často se myjete anebo jak vypadáte po ránu (a bez make-upu). Uvidí váš jídelníček, parfémy, spodní prádlo, způsob trávení volného času i vaše záliby – a vy zase ty jeho.

VYPRAVTE SE K RODIČŮM SVÉHO PARTNERA

Nechte se pozvat k rodičům svého partnera nebo partnerky a poznejte lidi, kteří vašemu partnerovi předali emoční programy. Na vlastní oči poznáte, jak by váš vztah mohl jednou vypadat, pokud byste na něm nepracovali. Pozorně sledujte, jak se partnerovi rodiče chovají sami k sobě i jeden k druhému, jak si projevují lásku nebo jak komunikují. Dívejte se i na to, jak je v jejich domě či bytě uklizeno, kde a jak bydlí a podobně.

VYUŽIJTE SEXUÁLNÍ BAROMETR

Milování je jediná činnost, při které lidé využívají všech pět smyslů najednou. Zkuste si proto vyhodnotit své sexuální prožitky s vaším partnerem na naší stupnici 0 až 10.