



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Navždy spolu

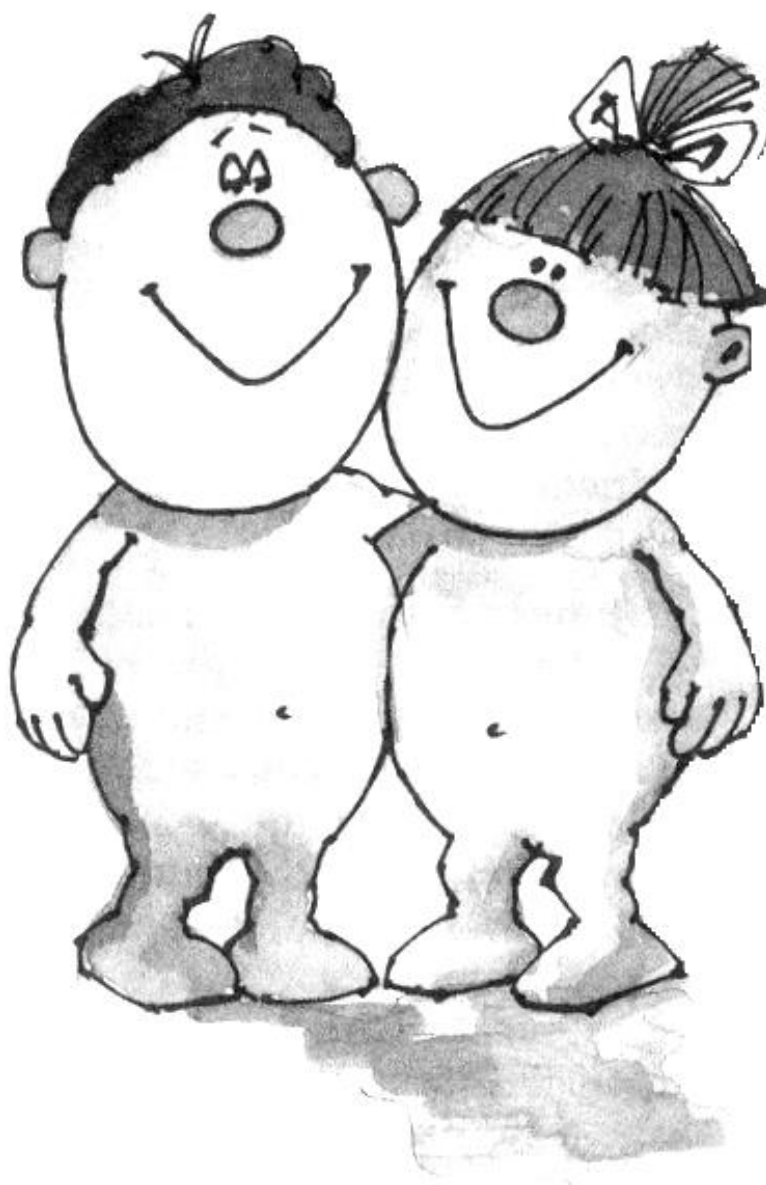
aneb umění milovat v pohodě  
i nepohodě



cesta k budování „vědomého vztahu“

*„Láska je umění; na světě není nic důležitějšího,  
než se tomuto umění naučit.“*

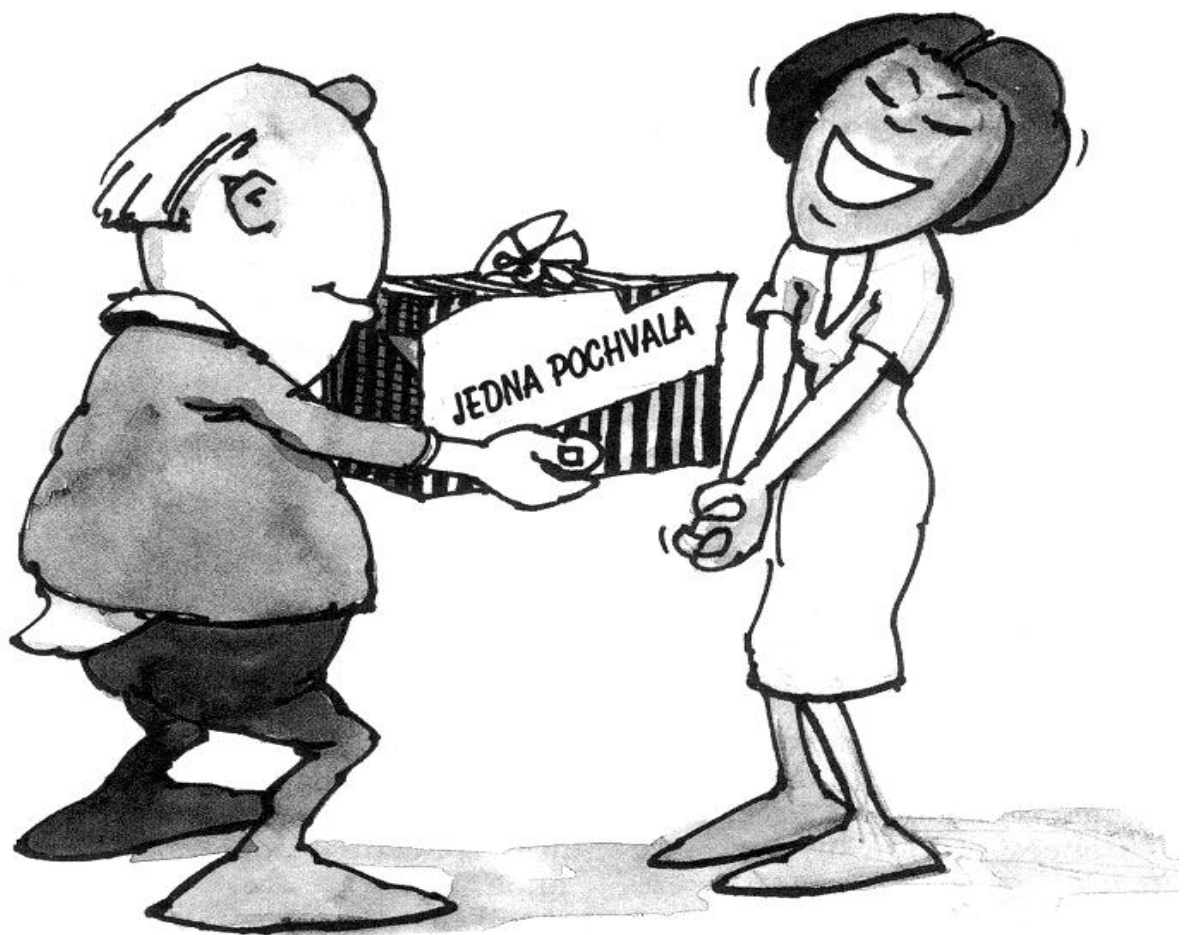
*Erich Fromm*



**I.**

**Slova**

**podpory a ujištění**



**Lásku potřebuji slyšet!**

***„Jak jsi mi dnes řekl/a, že jsem pro Tebe důležitá/ý?“***

## „slova podpory a ujištění“

### Co nejvíc potřebuji?



- **Slyšet**, že mne miluješ; ♥ že jsem pro Tebe důležitý/á; ♥ že jsem jedinečný/á; ♥ že jsi rád/a se mnou; ♥ že na mne myslíš; ♥ že se Ti po mně stýská; ♥ že se na mě těšíš; ♥ **slyšet**, že to zvládnou; ♥ že si na mě hrdý/á; ♥ že jsem skvělý/á; ♥ že dokážu to, v čem musím riskovat; ♥ že se na mě nezlobíš; ♥ že se Ti líbím taková/ý, jaký jsem; ♥ **číst**, že ...

- -----  
-----

### Kdy mám pocit, že mne nemá rád/ráda?



- **Když** neslyším Tvá vyznání lásky; ♦ když mne shazuješ; ♦ když se mnou nemluvíš; ♦ když neslyším žádné ocenění své práce; ♦ když mluvíš před druhými o mých chybách; ♦ když se mnou mluvíš zlostným tónem; ♦ když používáš hanlivá a ponižující slova; ♦ když .....

- -----  
-----  
-----

### Čím mi uděláš největší radost?



- -----  
-----
- -----  
-----

### Co z toho vyplývá pro náš vztah?

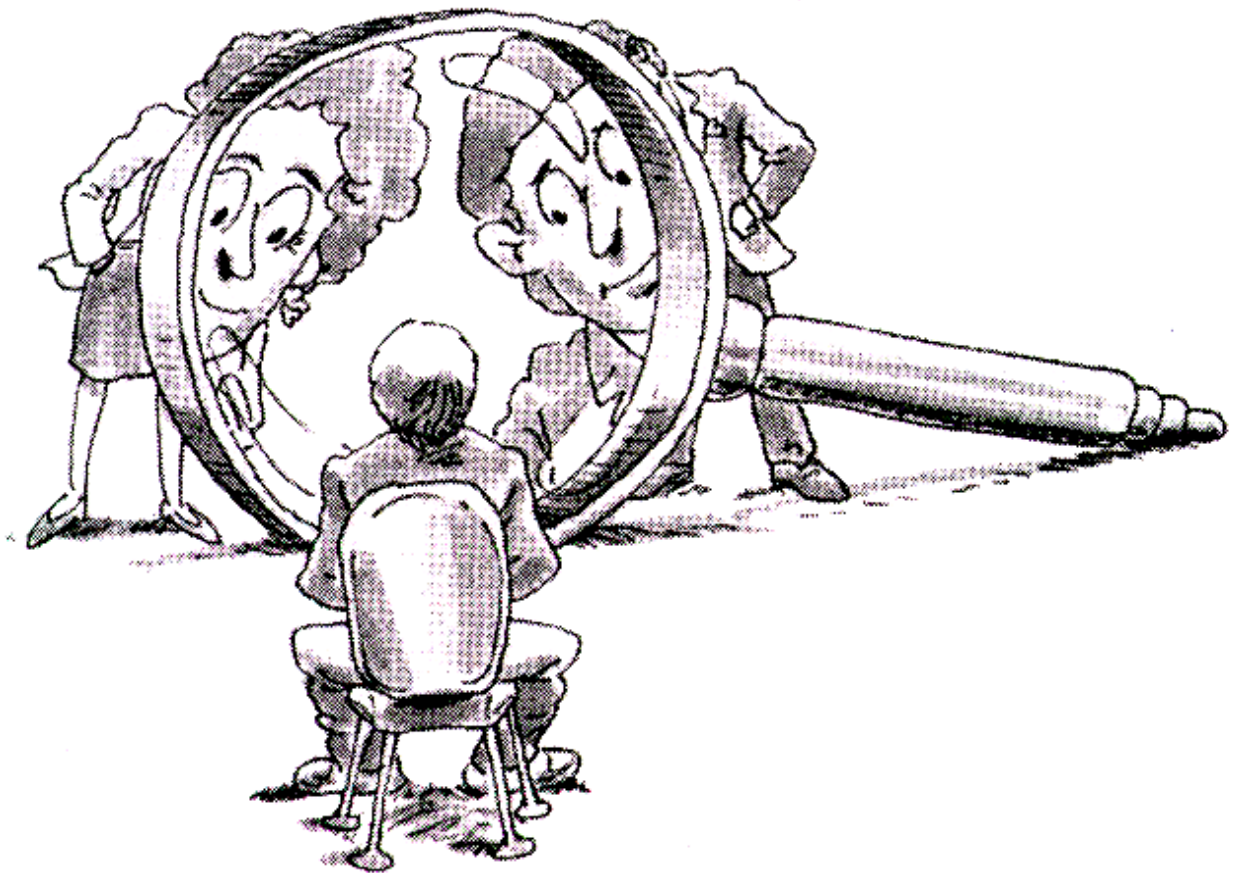


- -----  
-----
- -----  
-----

... „Z dobrého komplimentu bych mohl být živ dva měsíce.“

**II.**

## **Soustředěná pozornost**



**Lásku potřebuji vidět!**

***„Jakým způsobem ses mi dnes věnoval/a?  
Jaký čas sis pro mne udělal/a?“***

## „soustředěná pozornost“

### Co nejvíc potřebuji?



- **Vidět**, že jsi ke mně pozorný/á; ♥ že si na mě uděláš čas; ♥ že posloucháš to, co říkám; ♥ že se mi chceš dívat do očí; ♥ že jsem pro Tebe důležitější než to, co zrovna děláš; ♥ že se dokážeš něčeho vzdát, aby ses věnoval/a mně; ♥ že mne nepřerušuješ; ♥ že chceš být jen se mnou; ♥ že jsem pro tebe nejdůležitější; ♥ že nikdo jiný není pro Tebe jako já... ♥ že ...

- -----  
-----

### Kdy mám pocit, že mne nemá rád/ráda?



- Když si na mne neuděláš čas; ♦ když mi nenasloucháš; ♦ když věnuješ svůj čas a pozornost všemu jinému, ale mne bereš jen tak „samozřejmě“ ♦ když Tě nezajímá můj názor; ♦ když mi radíš, místo abys mne vyslechl/a; ♦ když se mnou mluvíš zlostným tónem; “...“

- -----  
-----  
-----

### Čím mi uděláš největší radost?

- -----  
-----
- -----  
-----

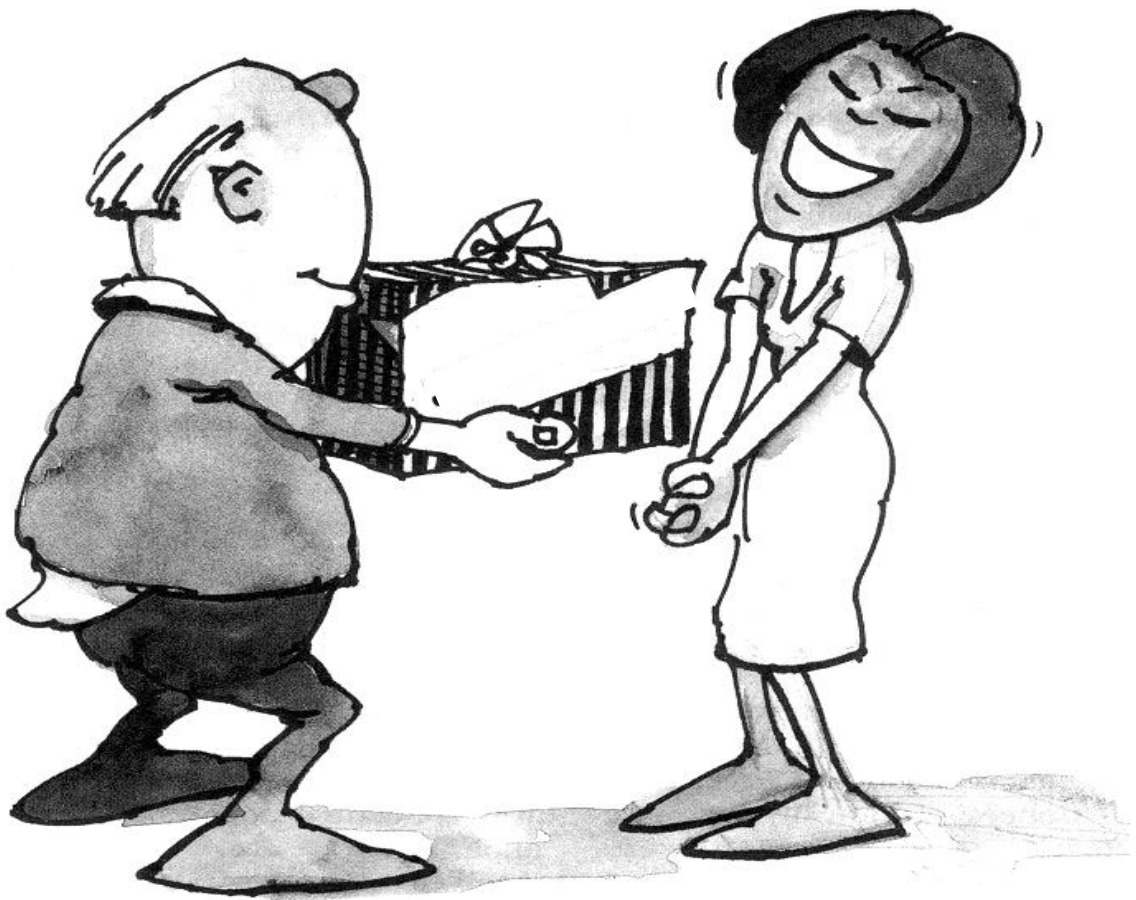
### Co z toho vyplývá pro náš vztah?



- -----  
-----
- -----  
-----

**III.**

## **Přijímání dárků a drobných pozorností**



**Lásku vnímám prostřednictvím reálných  
předmětů.**

***„Opravdu na mne myslíš?“***

## „přijímání dárků a pozorností“

### potřebuji?

Co

nejvíc



- **Vědět**, že na mě myslíš; ♥ že víš, co se mi líbí; ♥ že sis na mě udělal/a čas s přípravou nebo výběrem...; ♥ že nasloucháš tomu, co říkám o svých snech a přáních; ♥ že se snažíš vžít do mých pocitů a tužeb; ♥ že registruješ a vnímáš to, co potřebuji; ♥ že se dokážeš něčeho vzdát, abych já mohl/a získat; ♥ že Ti záleží na mé radosti; ♥ že jsem pro Tebe důležitá/y...

- -----  
-----  
-----

### Kdy mám pocit, že mne nemáš rád/ráda?



- Když od Tebe dlouho nic milého nedostanu; ♦ když nenasloucháš tomu, co říkám, že potřebuji a dáváš mi to, oč nestojím; ♦ když na jiné myslíš s dárky víc než na mne; ♦ když všechno měříš pouze penězi; ♦ když sobě dopřeješ cokoli a na mne si nevzpomeneš; ♦ když se mi zdá, že do svého auta (zahrady) dopřeješ víc péče, pozornosti a investic než mně; ...

- -----  
-----  
-----

### Čím mi uděláš největší radost?

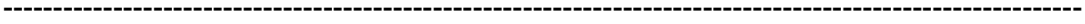
- -----  
-----
- -----  
-----

### Co z toho vyplývá pro náš vztah?



- -----  
-----





**„Dárek je symbolem vzpomínání.“**  
*Gary Chapman*