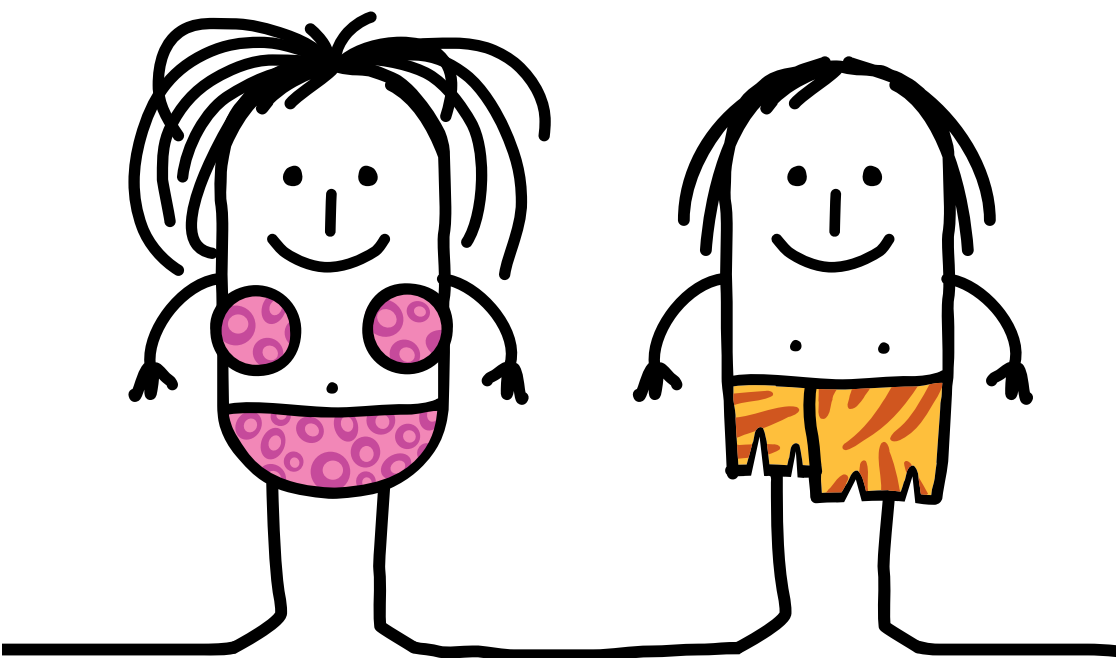


AHOJ TARZANE!

LEPŠÍ KOMUNIKACÍ KE ŠŤASTNÉMU VZTAHU



Gigi Sage
Birgit Claire Engel

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Copyright © Gigi Sage and Birgit Claire Engel, 2007

Ilustrace © Donald Rae

Foto na obálce © iStockphoto.com, Ing. Ján Puškáš

Překlad © Růžena Pokorná, 2011

© Nakladatelství ANAG, 2011

ISBN 978-80-7263-694-5

Obsah

První díl – Jak porozumět svému muži	5
Chcete mít šťastný vztah? Staňte se koučem!.....	6
Můj příběh: Pevná spojení vztahů® – jak to všechno začalo	12
Koučinková dovednost: pozorování	19
Příběh Birgit: Moje poprvé	24
Koučinková dovednost: zvědavost	35
Příběh Birgit: Kdo je ten neznámý v mé posteli?	45
Druhý díl – Ženský mozek/Mužský mozek	53
Po čem touží vaše srdce?	54
Ahoj Tarzane!.....	59
Třetí díl – Vztahové hry	83
Koučinková dovednost: přijetí.....	84
Koučinková dovednost: uznání.....	88
Více vztahových her	122
Čtvrtý díl – Šťastný vztah je jako tanec	141
Příběh Birgit: Předstírejte, dokud se vám to nepodaří. Procvičujte si „jakoby“, dokud se to nestane vaším zvykem.....	171
Pátý díl – Můj muž, můj hrdina	189
Koučinková dovednost: povzbuzování.....	190
Koučinková dovednost: vnímavost.....	192
Koučinková dovednost: poddání se (ústupnost)	209
Poděkování.....	220
O autorkách.....	223

Chcete mít šťastný vztah? Staňte se koučem!

Muž, kterého právě líbáte, by se brzy mohl stát vaším „princem snů“. Nevěříte tomu? Protože to s ním už není tak romantické jako dřív? Protože jeho pozornost k vám ochabla a váš vztah už nepochybně není tak plný vášně? A hlavně – protože vám nerozumí?

Pravda je taková, že muži nerozumí ženám. Jak by mohli? Od Johna Greye už víme, že „muži jsou z Marsu“ a naprosto se od nás liší. Když mají problémy, nezavolají svému nejlepšímu příteli; pracují přesčas nebo se zahrabou na dlouhé hodiny k počítači. Nemusí to mít nic společného s výchovou; je to opravdu o tom, jakým způsobem jim funguje mozek, je to *mužská chemie*.

**Ženy chtějí být pochopeny.
Muži chtějí být uznáváni.**

Muži touží po uznání. Uznání je pro muže v intimním vztahu velmi důležité. Váš partner se ve svém profesionálním životě musí každodenně vypořádat s novými problémy a výzvami, neboť chce být v soutěživém světě úspěšný. Na konci dne chce být nejlepší alespoň v jedné oblasti svého života – po vašem boku! Domov by neměl být dalším prostředím, kde váš muž pocítuje tlak na svou výkonnost. Pro něj by měl být místem k uvolnění. Měl by vědět, že je přijímán takový, jaký je.

I ženy chtějí být uznávány. Nejvíce ze všeho však chceme, aby nám někdo naslouchal a chápal nás. „No,“ řeknete, „oba ve svém životě chceme hodně dosáhnout! Žádám od něho jen trochu empatie, pocho-

pení!“ Je pochopitelné, že když jste frustrovány a unaveny, toužíte pouze po tom, abyste se v jeho náruči mohly svěřit se svými problémy a uniknout jim. Nepotřebujete radu, ale náklonnost! Zdá se, že váš muž není ochoten nebo schopen naslouchat beze slov s takovým pochopením, na jaké jste zvyklé u svých kamarádek. Možná si myslí, že bude nejlépe říci něco jako: „No tak, přece to není tak hrozné!“

To vás rozzuří: „No ovšem, že je to hrozné! A on to dělá ještě horší, protože mě prostě nechápe!“ Zatímco vám hlavou probíhají tyto myšlenky, on si myslí: „Poradil jsem jí, jak jsem uměl nejlépe, tak co ze mě tak šílí?“ Možná, že se pokusí zmírnit vaši frustraci ještě jednou v domněni, že vám dělá laskavost. A opět bude zmatený, když jeho rada vyvolá takovouto rozzlobenou odezvu: „Ty jsi tak necitelný!“

A teď budete frustrováni oba. Ani jeden z vás nedostal to, co chtěl: *on vám jen nerozumí a vy jen nedokážete akceptovat jeho způsob*. Je to stále se opakující konflikt, jehož řešení je prosté:

Staňte se koučem!

Muži chtějí ženy potěšit, ale často neví jak. Myslí a cítí naprosto odlišně než my ženy. V přírodě je samcům vrozeno, že chtějí *zvítězit a dosáhnout svých cílů*. Ukázat slabost by znamenalo stát se zranitelným a ztratit *víru* v sebe. To je nejhorší, co se muži může stát.

Protože se muži bojí ukázat slabost, potlačují své city a jsou zmateni, když začneme ječet a necháme svým nespoutaným, nepotlačeným pocitům volný průběh. V takových chvílích mají o nás a o náš stav myslí opravdu starost. Pro ně je to záhada. Jak může tolik projevovat emoce, aniž by došlo k mentálnímu narušení? V naději, že se jim tuto katastrofu podaří zažehnat, dělají vše pro to, aby nás rozptýlili, a naše problémy bagatelizují. Nemají ani tušení, co ženy mají na mysli, když říkají: „Mohl by ses pokusit mi porozumět, prosím tě?“

Chcete-li, aby vám muž naslouchal a pochopil vás, bude pro vás životně důležité naučit se koučinkovou dovednost *uznání* slabé i silné stránky.

Skutečností je, že muži milují, když jsou vedeni! Vezměte si příklad ze sportu – zdá se to těžko uvěřitelné, ale *můžete* se ho naučit uznávat,

Nikdo je na to předtím neupozornil. Každá žena se v určité situaci v tomto obraze poznala. Může být šokující, podíváme-li se upřímně na své činy a chování; ale také velice přínosné. „Když začnete se svým mužem hovořit povzbudivě, jako dobrý kouč, pak si vybudujete důvěru. Tato důvěra vám poskytne základ, na němž můžete formovat vztah podle svých snů!“

Kurzy jsem v následujících několika letech dál rozvíjela a v roce 1998 jsem změnila název na PowerConnections® – „Umění vytvářet pevná spojení“.

Tato práce, kterou mám ráda, má dvě stránky:

- pomáhat vytvářet silné kooperativní vztahy mezi muži a ženami tak, aby lépe fungoval rodinný a pracovní život,
- spojení s kreativními ženami na celém světě, které by si sdělovaly nejen své zkušenosti při pozorování (naše chvíle „světla“ a úspěchu), ale i moje znalosti a zkušenosti tak, aby jim umožnily zasáhnout co nejvíce životů.

Jsem moc ráda, že mohu své znalosti a zkušenosti předat prostřednictvím této knihy, a svou práci tak potenciálně předat nekonečnému množství lidí. Tímto mohou budovat nové spojení a přispět k větší různorodosti světa.

Po tom všem si možná stále myslíte, že by váš partner měl převzít iniciativu a dělat vše podle vás. Opět tedy opakuji svou otázku: „*Chcete mít pravdu, nebo chcete být šťastná?*“

Ve skutečnosti muži milují tvoření a milují ženy. Procvičujte své dovednosti a pozorujte, jak „Tarzan“ vychází z džungle s dary a obdivem k vám. Slibuji vám, že když uděláte první krok, bude váš vztah mnohem zajímavější a hodnotnější!

Koučinková dovednost: pozorování

Myslíme si, že víme všechno.

Ve skutečnosti nevíme nic.

Chcete trénovat svého muže? Pak začněte u sebe. Běžte se projít. Sama. Pozorně si všimněte okolí. Co vidíte?

Možná, že si napoprvé všimnete ptáčího hnízda, které bylo na stromě již předtím, ale vy jste jen proběhla kolem a vůbec si ho nevšimla. S lidmi je to podobné. Potkáte někoho, řeknete „dobrý den“ a mluvíte stručně. Skutečně se s ním však nespojíte. Co tento člověk vlastně dělá? Jste tolik zahleděny samy do sebe a pozornost zaměřujete na sebe samu. Váš problém spočívá v tom, že ve skutečnosti nepozorujete a o ostatní lidi se nezajímáte. Taková setkání v nás zanechávají lehký pocit nespokojenosti. Určitě věříte, že znáte svého partnera, kolegy či děti. Ale kdy jste se naposledy zajímaly o jejich odpovědi, vášně a bolesti a skutečně jim naslouchaly? Díky první koučinkové dovednosti – pozorování – se začnete dívat lidem do očí a všimát si jejich reakcí; zejména u vašeho partnera.

Probudte se!

Budte všímavé a pozorujte!

Proč je *pozorování* koučinková dovednost? Protože když přecházíte od své mysli (intelektu) ke svým zážitkům, zažijete hluboce myšlenkové spojení s lidmi. Pomocí slov se uskutečňuje pouze sedm procent naší komunikace. Ostatní komunikace je neverbální a je mnohem silnější a přímější. Jako kouč „našeptávač mužů“ se musíte naučit číst tyto neverbální signály nezaujatě. To však vyžaduje praxi a sebeovládání.

Jsmo zvyklé okamžitě analyzovat, co vidíme, což vede k nedorozuměním a konfliktům. Co například znamená, když někdo sedí s překříženýma rukama? Podle konvenčních specialistů na řeč těla je tato osoba uzavřená, nebo se stahuje do sebe. Je to skutečně pravda?

Jak se chováte ke svému partnerovi vy? Co si o něm myslíte? Smýšlíte-li o něm negativně, vždycky na něm najdete chybu. Těmito myšlenkami naznačujete, že se dost nesnaží nebo že vás nemiluje. To se časem může stát realitou a on vás možná opravdu přestane mít rád. K tomu všemu může dojít kvůli vašim zbytečným myšlenkám a osobním domněnkám.

**Když si o něm myslíte to nejlepší, bude motivován,
aby podle tohoto obrazu začal žít.**

Z těchto důvodů *musíte* přestat brát věci osobně. On je muž. Muži jsou jiní než ženy. Chcete-li mít úspěch a radovat se ze svých vztahů, musíte odhodit všechny předsudky o mužích (a hlavně o tom svém) z okna.

Až se k tomu rozhodnete, začněte si svou duševní očistu užívat. Značně se zlepší kvalita vašeho života. Oddejte se tomu!

Váš cvičný program pro následující čtyři týdny bude vypadat následovně:

Koučinková dovednost: pozorování

1. Buďte zcela duchem přítomna a věnujte svému muži pozornost 45 minut každý den.

Nedělejte s tím cavyky. Možná, že si posedíte po večeři u stolu a budete si s ním povídat nebo můžete jít na společnou procházku. Co máte rádi společného? Už jste se ho někdy, když přijde domů, zeptala, co by chtěl dělat? Možná, že si prostě jen 10 minut pohovoříte o tom, jak by rád strávil den, nebo si třeba dalších 35 minut popovídáte o plánech na víkend.

2. Nezírejte na něj.

(Pro většinu mužů je to nepříjemné.) Místo toho pozorně sledujte, co vám říká, zajímejte se o to, ukažte, že nasloucháte ráda, a nechte ho, ať se s vámi podělí o své zážitky, a třeba mu i masírujte ramena nebo nohy!

3. Ať už se děje cokoliv, zaměřte se na pozorování, naslouchání tomu, co říká, anebo si s ním popovídejte o svých zážitcích, které jste měli během dne.

Má-li jiné plány, nezasahujte do nich. Oba si určete čas, který spolu strávíte, když máte volno. Jděte s proudem. Můžete být hravá, zábavná, něžná, hašteřivá nebo provokativní – pokud budete sama sebou.

4. Procvičujte svou dovednost pozorování.

Věnujte mu pozornost, když se „rozzáří“, nebo tomu, co říká, když je nešťastný nebo frustrovaný.

5. Nezapomeňte, že musíte pozorovat bez vyhodnocování.

Buďte chápající, klidná, laskavá a mějte zájem.

**Budete-li svému muži skutečně věnovat pozornost,
váš vztah posílí.**

U všeho, co vidíte nebo slyšíte, si pomyslete, že je to zajímavé. Všímejte si všeho, aniž byste to odsuzovaly. Samy sobě vysvětlujte: smyslem není zjistit, proč váš partner dělá toto a nedělá ono, nebo proč je jeho nálada v určité chvíli taková nebo jiná. Smyslem je chvíli pozorovat a procvičovat svou novou koučinkovou dovednost. Uvolněte se a užívejte si to!

Pomocí přímých otázek ho můžete vytrénovat tak, aby začal být zvědavý a našel řešení svého vlastního problému.

Zapamatujte si, že vy nevíte nic. Zaujmete-li tento postoj, můžete se o jeho stanoviska skutečně zajímat. Přimějete ho k rozumným a duchaplným myšlenkám.

Annin manžel Tom pracoval v telekomunikacích jako vedoucí pracovník. Od jednoho kolegy obdržel dlouhý e-mail plný obviňování. Tom byl na něj velmi rozzlobený, neboť e-mail poslal také svým spolupracovníkům a nadřízeným.

„Je blázen!“ křičel Tom, „Jak mi to mohl udělat!“

Anna ho nechlácholila, že se kolega k němu nezachoval správně (tím by ho litovala), ale namísto toho zůstala pouze zvědavá; zaujala postoj pozorovatele/našeptávače mužů. Chtěla s ním zůstat ve spojení a sympatizovat s ním, aniž by podněcovala jeho hněv.

Když se ho zeptala: „*Co chceš dělat?*“, začal si představovat všechny možné způsoby pomsty.

Anna si uvědomovala jeho obavy a měla strach, že by jeho starosti mohly narůstat. Věděla však, že by její pochyby mohly jejich vztah narušit, a tak nadále zůstala pouze zvědavá.

Zeptala se ho: „Co ještě bys mohl udělat? Jak by sis poradil?“ V té chvíli se zklidnil a začal navrhopvat určité kroky. Mezi jinými řešeními navrhl toto: „No, myslím, že se musím omluvit.“

To Annu nepřesvědčilo. Přestože to, co řekl, dávalo smysl, znělo to chabě.

Vtom si vzpomněla na rozdíl mezi názorovou a skutečnou pravdou. Jak by mu mohla pomoci správně se rozhodnout? Bylo třeba mu pomoci spojit se s tím, co skutečně chce: se skutečnou pravdou. A to přesně Anna udělala.

„Jakého výsledku bys chtěl dosáhnout?“

„Můj kolega mě nezajímá,“ odpověděl Tom. „A také s ním nemám příliš co do činění. Nechci ale, aby o mně můj nadřízený smýšlel ne-

gativně. Zítra se s ním mám setkat a vím, že i on ten hloupý e-mail dostal, tak jako všichni ostatní v úřadu!“

Když se Tom zmínil o svém nadřizeném, všimla si Anna záblesku v jeho očích. Byl náhle mnohem živější. To byla pro Annu horká stopa! Nyní chtěla opravdu vědět: „Co chceš, aby si o tobě myslel tvůj nadřizený?“

„No, že tuto dětinskost přehlížím. Že jsem profesionál!“ prohlásil Tom s rozzářenými očima.

„Přesně!“ zareagovala Anna nadšeně. „Jsem si jistá, že to zítra vyřešíš správně!“

Čím blíže se člověk dostane ke svému cíli, tím více září a tím méně tlaku cítí.

Následujícího večera, když se Anna zeptala, jak dopadla schůzka, Tom nadšeně odpověděl: „Výborně! Řekl jsem mu, že jsem dost namáhaný, v první řadě na svého kolegu, ale pak jsem si pomyslel: „No tak, musíš být profesionál, je to výzva!“ Podíval se na mě s úctou! Nakonec jsem s ním projednal některé body.“

Zkuste to: Jestliže máte o svého partnera skutečný zájem, dostanete z něho to nejlepší!

Zvědavost je klíčem ke všemu, po čem toužíte.

Zvědavost je mocný nástroj. Používejte jej a budete moci zastavit klesající sinusoidu vašeho vztahu a odrazit se vzhůru, což vás a vašeho partnera vynese k větším výškám než kdy předtím: ke komunikaci, spojení, spokojenému živobytí a radosti. Buďte tedy zvědavé!

Vaše zvědavost vám umožní obnovit energii a být neodolatelnou.

Bude to dobré pro vašeho partnera. „Rozzáří se“ a všimne si, že máte hodně životní energie a jste šťastná. Váš partner se tak postupně otevře a váš vztah se posílí.

Pro váš vztah to bude skvělé. Naučíte se objevovat jeden druhého a budete si blíží než kdy předtím.

Po čem touží vaše srdce?

Vztah mezi dvěma lidmi nikdy není statický; neustále se mění. Některé vztahy nám ubírají všechnu naši energii, zatímco jiné působí lehce jako dovolená plná odpočinku. V romantickém vztahu, zvláště dlouhodobém, máte příležitost si užívat plný cestovní program. Někdy vás odnese do nádherných krajin a k úchvatným západům slunce nad oceánem; jindy musíte překonávat hory a kráčet přes kaňony, abyste se vůbec dostali dopředu. Někdy na nějakou dobu uvíznete a musíte počkat, až budete moci v cestě pokračovat. Jsou etapy, v nichž se budete cítit jako v džungli a nebudete moci nalézt cestu ven.

Jste ztracena v džungli vztahů?

Uvolněte se a naslouchejte svému vnitřnímu hlasu.

Cítíte se někdy ztracena ve svém současném vztahu nebo jste to již zažila v tom minulém? Když něco nefunguje, často máme sklony obviňovat svého partnera – nebo sebe. Odpusťte si své minulé chyby a přestaňte za ně obviňovat svého muže. Na sebe a na něj pohlížejte soucitně.

Očekávat dokonalost je nereálné. Při hlubším pohledu to, co skutečně chcete, pravděpodobně není dokonalost, ale něco naprosto odlišného. Po čem vaše srdce skutečně touží?

Osvobodte se od norem a idealistických názorů.

Objevte své skutečné touhy.

Ženy se často srovnávají s ostatními ženami. Programujeme se na to, jak by naše vztahy a způsob života měly vypadat. Jakmile

se naše realita od tohoto ideálního obrazu vzdaluje, jsme samy sebou nebo naším mužem zklamané a nešťastné. Kdo však rozhoduje o tom, jaký by měl být „dobrý“ partnerský vztah? To, co je možná správné pro Mary, nutně nevyhovuje Brianně. Časy se změnily. V dnešní době může žena žít a milovat tak, jak chce.

Je důležité opustit své předsudky o tom, jaký by měl vztah být. Jste svobodná pouze ve chvíli, kdy můžete objevovat a experimentovat, abyste našla model vztahu, který je pro vás správný.

Ať už jste našla model, který vám sedí nejlépe, nebo jste od tohoto bodu značně vzdálená či hledáte partnera, neztrácejte hlavu. Stav vašeho *současného* vztahu je *dokonalým* výchozím bodem pro začátek!

Svoboda a láska.

Možná, že se pro model tradičního vztahu nehodíte. Možná, že jste individualistka, která potřebuje velkou míru nezávislosti, a nejlépe vám vše funguje, když vy a váš milovaný žijete odděleně. Proč se mučit, když společné soužití, jak se zdá, nefunguje? Třeba byste oba byli šťastnější, kdybyste žili společně jen někdy: pět dní můžete žít u něho a pak on s vámi u vás – anebo je také možné, že byste mohli žít odděleně. A možná, že vaše manželství je víkendové a vaše děti žijí s vámi nebo s ním. Nesrovnávejte se s jinými páry. Vytvořte svůj vlastní úspěšný model a žijte tak, jak chcete!

Intimita a vášeň.

Je možné, že se váš partnerský vztah vyvíjí dobře, ale do vašeho každodenního života se vkrádá nuda. Již víte, co udělat, aby byl váš vztah zajímavější: být zvědavá. A přesto nastanou období, kdy se všechno bude zdát obyčejné a jaksi vyměnitelné. Připravte se na to, abyste zvládla největší výzvu ve vašem vztahu: přijměte obyčejnost – a naučte se ji milovat. Na závěr filmu *Všechny moje lásky* (*High Fidelity*) prohlašuje stále ještě nedospělý Rob: „Když žijete s ženou, spatříte na věšáku bavlněné dámské spodní kalhotky a pochopíte, že ona, stejně jako vy, si sexy prádlo obléká pouze na noc, když s vámi

Mužský mozek je jakýmsi zvláštním modelem: oblasti v něm jsou oddělené. Centrum řeči se nachází v levé hemisféře a pocity v pravé a corpus callosum mužů má mnohem menší počet nervových spojení. To znamená, že jazyk a pocity nejsou propojeny tak hustě, což biologicky vysvětluje, proč muži o svých pocitech hovoří tak obtížně.

**Muži myslí lineárně („přímo vpřed“);
ženy myslí emocionálně („mnohostranně“).**

Mužský mozek je naprogramován myslet lineárně, tak aby vymyslel nejkratší cestu k cíli. Když je aktivní levá, logická strana mozku (například při počítání, analýze, plánování, výstavbě, zabezpečení, řízení a mluvení), pravá, emocionální strana je nečinná.

Tento způsob myšlení mužům pomáhá jednat rychle a směrem k cíli. V ženském mozku hrají vždy svou úlohu pocity, což posiluje schopnosti týkající se společenských vztahů. Tento způsob myšlení ženám pomáhá jednat intuitivně a předvídavě. Otevřete oči ke krásám rozdílů. Spatříte je všude. My máme jednu polovinu, muži druhou. Proto, aby to v životě fungovalo, je nezbytný ženský i mužský způsob myšlení.

Mužské myšlení

... **funguje logicky:**

„Jeden krok za druhým.“

„Černá, nebo bílá.“

„Ano, nebo ne.“

... **je orientováno na cíl:**

„Nejdřív akce!“

... **je orientováno na prestiž:**

„Chci být nejrychlejší,
nejskvělejší a nejlepší!“

... **je zaměřeno na výkon:**

„Chci dokončit každou práci
a za to být uznáván.“

Ženské myšlení

... **funguje intuitivně:**

„Vidím dvě věci současně.“

„Důležité jsou odstíny šedé.“

„Je množství možností.“

... **je orientováno na průběh:**

„Pohovořme si o tom.“

... **je orientováno na vztahy:**

„Chci, aby mě měl rád každý.“

... **je zaměřeno na svůj vlastní
dobrý pocit a blaho druhých:**

„Chci, aby se vše dařilo.“

O způsobu, jímž člověk myslí (buď více mužským, nebo ženským způsobem), se rozhoduje při narození. Přibližně v šestém týdnu těhotenství vstupuje do hry faktor T, určovaný stupněm vystavení mozku embrya mužským hormonům. Čím méně se do něj dostane testosteronu, tím více zůstane „neženský“. Následuje toto:

„Čím vyšší dávce mužských hormonů je plod vystaven, tím bude v dospělosti jeho chování více mužské.“

Vědci a autoři knihy *BrainSex* Anne Moirová a Davida Jessela uvádějí, že čím méně testosteronu, tím více zůstane mozek ženský. To platí pro muže i ženy. Čím více je váš mozek ženský, tím více se snažíte starat o druhé a snažíte se své prostředí zkrášlovat. Čím více je váš mozek mužský, tím více toužíte po úspěchu v zaměstnání a máte větší talent v oblasti logického, analytického a prostorového myšlení. Stejný fenomén můžete vyzorovat u mužů závislých na tom, do jaké míry je struktura jejich mozku mužská nebo ženská.

Hormony nejen určují naše základní sklony, ale také pocity v určité chvíli. Pokles a růst hormonů u žen vytváří změny nálad a ovlivňuje schopnost výkonu. Na začátku našeho cyklu máme obecně spoustu energie; na jeho konci tato energie slábne a my si potřebujeme odpočinout a zotavit se.

**Váš cyklus trvá asi 30 dní.
Jeho cyklus trvá asi 24 hodin.**

Muži na druhou stranu fungují jako hodinový strojek. Ráno vstanou a večer se svalí do postele. Nejvyšší hladina jejich testosteronu je po ránu; v tu dobu mají hodně životní síly a něco s ní chtějí udělat. Nedivte se tedy, že se s vámi po celé ráno váš partner nemá chuť objímat. Chce si obléci zbroj a jít dobývat svět. V noci jeho faktor T klesá. Chce odpočívat, možná prožít trochu sexu a pak hned usnout. Konec konců, potřebuje získat sílu, aby byl následujícího rána opět hrdinou!

bíte proto, že jste tak dlouho ignorovala všechno, po čem toužíte, aby pro vás dělal.

Představujte si někdy, že byste odložila svou společenskou masku a byla k němu upřímná? Chce to notnou dávku odvahy. To je však přesně to, co byste měla udělat! Budete-li upřímná, budete mít více životní síly a vše se stane opět zajímavé.

Zapomeňte na dětinskou logiku: „Jestliže budu příjemná a milá, dostanu to, co chci!“ Budete-li se snažit být příjemná kvůli dosažení cíle, oslabí to vaši životní sílu. Jakmile však budete sama sebou, vaše energie se zvýší. Podívejte se na následující dva příklady a vyzkoušejte si je v praxi.

„Když mně můj přítel jde na nervy neustálým kritizováním, někdy řeknu: ‚Přestaň! Nech toho!‘ – pevně, ale bez obviňování. Funguje to! Nebo se někdy opravdu na krátkou chvíli rozzlobím: ‚Blázníš? Kdo si myslíš, že jsi?‘ Udělám na něj obličej a zatvářím se nesmlouvavě. Obvykle se pak usměje a uvědomí si, o čem mluvím. Spojení mezi námi je opět navázáno.“

„Nedávno jsem šla s partnerem nakupovat. Byl ve špatné náladě a vůbec nespolupracoval. Poskytla jsem mu trochu času, aby se sebral, ale když jeho špatná nálada ani za půl hodiny nepřešla, podívala jsem se na něj a řekla jsem mu: ‚Johne, myslím, že budu pokračovat v nakupování sama, protože v této chvíli se neshodneme.‘ Vypadal překvapeně a odpověděl: ‚Tak dobře, půjdeme spolu.‘ Od toho dne se mi s ním moc dobře nakupuje. Už ví, co funguje, a co ne.“

**Bud'te nezávislá.
Oba vás to uspokojí
a zvýší se vaše životní energie.**

Známe postoj „to mě nezajímá“. Nemusí se však ve vašem vztahu stát normou. Představte si pocit lásky a vřelosti k vašemu muži. A současně se nestaráte o to, zda považuje za směšné, když si chcete koupit něco na sebe. Máte dvě různé možnosti, ale stále jste emočně spojeni. Budete-li sama sebou a k sobě upřímná, bude to také pro vašeho partnera osvěžující, když bude vědět, že jeho žena dělá to, co chce, bude

se cítit inspirován a plný života – a přesně proto je s vámi rád! Sprá-
telte se tedy s tímto heslem:

Když něco děláte, dělejte to pro sebe!



Dopřejte si být trochu egoistická. Chcete-li něco udělat, udělejte to, protože to děláte ráda. Ať se i ostatní zamyslí nad tím, co chtějí. Když si kolegové myslí, že svému šéfovi podlézáte, když mu stále vaříte kávu, ignorujte je. Nestávejte se obětí frázovitosti; dělejte to, co chcete dělat, ať už tak, či jinak.

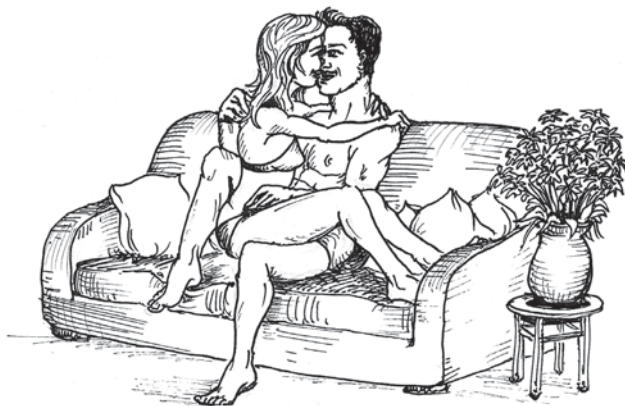
Je-li vaše srdce plné vlídnosti, strach zde nemá místo. V tomto případě někdy můžete být otevřená. Bezpodmínečná láska je přívětivá. Nezapomeňte, že bezpodmínečně milovat musíte nejdříve samy sebe. Kouč životního stylu Cheryl Richardsonová to nazývá „svrchovaná starost o sebe sama.“ Chovejte se tedy k sobě přívětivě. Cokoliv děláte, dělejte to pro sebe!

V praxi to znamená:

- Připomínejte si to každý týden. Dodržujte dohody a přihlaste se na hodiny jógy. Dopřejte si chvíle v koupeli se svíčkami anebo si každý týden nechte domů posílat čerstvé květiny.
- Napište si seznam věcí, které chcete mít nebo jichž chcete dosáhnout. Spokojeně o svých přáních mluvte. Když se vás partner zeptá, co chcete, jasně mu to sdělte.

pro lásku zhoubnější, než když jeden z partnerů lpí na druhém jako pijavice a zcela ztrácí sám sebe.

My ženy chceme všechno v jednom balení: milence, společníka pro konverzaci, živitele, šlechetného rytíře, kutila, manžela, otce, smyslného muže... avšak muži si také přejí, abychom splňovaly všechny jejich představy: milenka, kamarádka, rozverná přítelkyně, gejša, Amazonka, manželka, matka, živitelka, múza... .

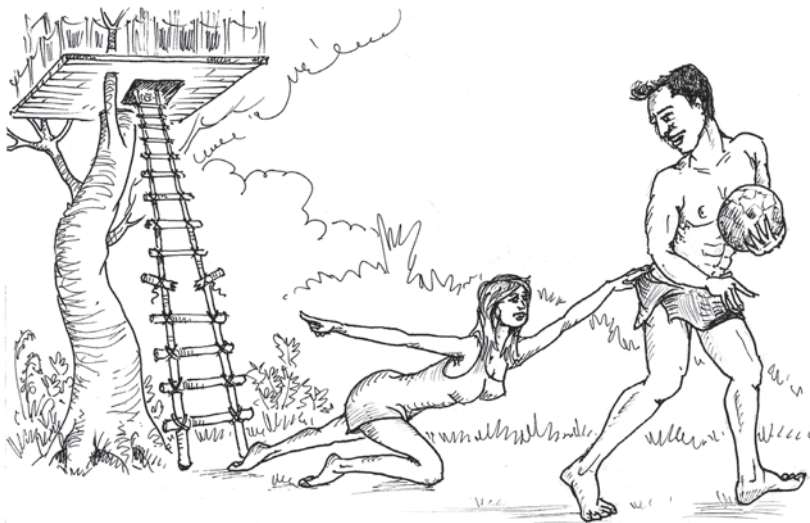


Zapínejte a vypínejte svůj mateřský instinkt vědomě!

Na milenkou přepínejte co nejčastěji: „Jsem tvůj drahoušek!“ Nebo na kamarádku. Jděte s ním na pěší výlet. Uvařte mu něco dobrého, ale jeho košile dejte vyžehlit. Objevujte a rozvíjejte se a budujte si svůj vlastní zajímavý život.

Nebojte se stát více sama sebou:

- Staňte se součástí svých projektů. Ponořte se do nich s veškerou svou vášní! Začněte s fitness anebo založte charitu.
- Dělejte všechno, co vám rozsvítí světla.
- Navštivte wellness. Udělejte se krásnou. Dopřejte si veškerý luxus, který potřebuje vaše duše.
- Podporujte svého partnera, aby o vás někdy pečoval, aby vám uvařil, udělal vám masáž... cokoliv, po čem toužíte.



„Nedokážu to udělat sama! Pomoz mi! Zachraň mě! Potřebuji tě!“

Bezmocná

Neočekávejte, že vás váš partner zachrání. V opačném případě se postupně stanete neschopnou a on bude otrávený.

Role „blondýny“ může někdy působit roztomile; dělejte to však dál a opakovaně se ocitnete v roli dítěte a nakonec své nechopnosti uvěříte.

Váš partner přinejlepším odmítne tuto bezmocnost uznat a bude vás podněcovat k tomu, abyste svůj život vzala do vlastních rukou.

**Postoj „Pomoz mi!“
není z dlouhodobého hlediska sexy.**

Žádný muž není rád, když se cítí být využíván a manipulován. Jestliže se žena neustále chová bezmocně, muž se vydá jiným směrem. A má pravdu – protože žádná žena není ve skutečnosti tak bezmocná, aby sama nedokázala vyměnit žárovku nebo zavolat instalatéra, když

AHOJ TARZANE!

LEPŠÍ KOMUNIKACÍ KE ŠŤASTNÉMU VZTAHU

Jste nespokojená se svým partnerem nebo sama se sebou? To teď můžete změnit! Tato kniha Vám prozradí, jak můžete s lehkostí odkrýt ve svém partnerovi to nejlepší a samy se přitom postupně měnit v takovou ženu, jakou chcete být.

Máte partnerskou krizi? Ukážeme Vám, jak můžete krok za krokem obnovit vztah ke svému muži, a prohloubit ho.

Jste sama a hledáte partnera? Pokud chcete, aby to s příštím mužem bylo úplně jiné, nechejte se inspirovat touhle knihou!

Právě jste se čerstvě zamilovala? Pak má tato kniha pro Vás cenu zlata. Ukáže Vám a poradí, jak můžete z této mladé lásky vybudovat velkolepý a trvalý partnerský vztah.

Byla jste vždy absolutní jednička? Kniha „Ahoj Tarzane!“ Vám ukáže přímou cestu k srdci Vašeho vyvoleného!

Program PowerConnections® Vám pomůže vybudovat šťastný, stabilní a perspektivní vztah s Vaším partnerem i se všemi ostatními lidmi, kteří pro Vás něco znamenají.

