



9 KLÍČŮ SPOKOJENÉHO PARTNERSTVÍ

VZTAH SE ŽENOU
—>> STR. 2

VZTAH S MUŽEM
—>> STR. 9

JAKUB ČERVENKA



VZTAH SE ŽENOU

Pokud chceš po svém boku opravdovou ženu, krásnou, zářivou, vášnivou, milující a podporující, první věc, co musíš pochopit, jsou její potřeby. Pokud je pochopíš, můžeš jí pomoci uvolnit se, postavit se do své role v plné síle a kráse.

Její ženství, její energie zazáří jako nikdy předtím. Otevře se ti, vyživí tě, stane se tvou múzou, tvou inspirací, tvou motivací. Stane se tvou odpovědí na otázku Jak být mužem? Jakým být mužem? Takovým, který ji zvládne být oporou a zaslouží si být jejím partnerem.

Pokud budete oba stát ve své síle, nebudete se vyčerpávat neustálými boji o naplnění svých potřeb, vytvoříte mezi sebou takové spojení a takovou hloubku, o které zatím ani netušíte, že existuje.

9 KLÍČŮ

SPOKOJENÉHO PARTNERSTVÍ



KLÍČ 1

NECH JI VYPOVÍDAT.

KLÍČ 2

UZNEJ JEJÍ POCITY.

KLÍČ 3

**NESNAŽ SE VYŘEŠIT JEJÍ
PROBLÉMY. SOUSTŘEĎ SE
NA TO, ABYS JI
POSLOUCHAL.**

ŽENA POTŘEBUJE VĚDĚT, ŽE JÍ ROZUMÍŠ.



ŽENA POTŘEBUJE VĚDĚT, ŽE JÍ ROZUMÍŠ.

Žena potřebuje být uvolněná, aby se s tebou mohla sdílet, milovat. Měj na paměti, že je pravděpodobně výrazně citlivější než ty a daleko více vnímá kontext. Pokud necítí, že jí rozumíš, bude mít vlastně pocit, že ji nepřijímáš, nebo dokonce odmítáš a tak se zavře. Může být chladnější, zdrženlivější... čímž se přepne do více mužské role.

Naproti tomu, pokud se cítí pochopená, přijatá, uvolní se. Je jí s tebou dobře a může se ti více a více otevírat, odevzdávat. Díky tomu si můžete vytvořit hlubší napojení. A to je přesně to, co žena potřebuje, aby ti důvěřovala, aby se ti oddala, aby s tebou mohla žít ve skutečné intimitě.



KLÍČ 4

**PRAVIDELNĚ VYJADŘUJ,
ZA CO SI JÍ VÁŽÍŠ.**

KLÍČ 5

**KDYŽ SI S NÍ, BUĎ S NÍ.
NAUČ SE JI VĚNOVAT PLNOU
POZORNOST.**

KLÍČ 6

**VŠÍMEJ SI VĚCÍ, KTERÉ
BĚŽNĚ NEVNÍMÁŠ.**

ŽENA POTŘEBUJE BÝT VIDĚNA.



ŽENA POTŘEBUJE BÝT VIDĚNA.

I když svou ženu miluješ, neznamená to automaticky, že si připadá viděna. Deida říká, že ženskou esencí je světlo, potřeba zářit. Tudíž být viděna je naprosto nezbytné, vele-důležité. Pokud tě žena miluje, chce pro tebe být krásná. Pro tebe se líčí a čančá, i když tobě je to jedno.

Tvoje přítomnost a pozornost je to, po čem touží nejvíc. Dívej se na ní, když s ní mluvíš. Všímej si maličkostí - jak si zkombinovala naušnice s náramkem a páskem. Kabát s botami. Trénuj svou pozornost a oceňuj ji. A když ji budeš chválit, nedělej tak jen aby sis odškrtnul denní taxu komplementů, ale buď upřímný a opravdu ji oceňuj a nejen za vzhled, ale i za její chování, péči a podporu.



ŽENA POTŘEBUJE CÍTIT BEZPEČÍ.

KLÍČ 7

**BUĎ ROZHODNÝ. ŽENA TI
NEMŮŽE DŮVĚŘOVAT,
POKUD NECÍTÍ, ŽE VÍŠ, CO
CHCEŠ.**

KLÍČ 8

**KDYŽ SI ŽENU VYBEREŠ,
UKAZUJ JI, ŽE JE TVOU
PRIORITOU.**

KLÍČ 9

**PEČUJ O NÍ. BUĎ JEJÍMI
KOŘENY. BUĎ SPOLEHLIVÝ.**



ŽENA POTŘEBUJE CÍTIT BEZPEČÍ.

Z pohledu biologie a role, kterou v rámci živočišného druhu žena hraje, je naprogramovaná cítit, že potřebuje ochranu. Když to pochopíš, můžeš začít tušit důvody za některým jejím chováním jako například když se snaží manicky kontrolovat nějakou situaci. I když to není něco, co je ti příjemné, můžeš se naučit vnímat, co zažívá a poskytnout ji milující podporu. (Což je někdy bezesporu heroický výkon).

Žena se může cítit ohrožena celou řadou věcí. Můžeš se buď rozčilovat nad její dětinskostí, nebo odhalit, které věci ji zneklidňují a i když se ti zdá, že jsou to prkotiny, můžeš zůstat soucitný, chápající a podporující. Protože i tady platí, aby se s tebou žena mohla spojit, aby se ti mohla otevřít, potřebuje být uvolněná. Pokud budeš za dveřmi slyšet vlky, taky neotevřeš. Tak na to pamatuj, i když zrovna její vlci vypadají jako pavouci, začínající šediny nebo tvoje nová mladší kolegyně v práci.

9 KLÍČŮ

SPOKOJENÉHO PARTNERSTVÍ

KLÍČ 1

NECH JI VYPOVÍDAT.

KLÍČ 2

UZNEJ JEJÍ POCITY.

KLÍČ 3

NESNAŽ SE VYŘEŠIT JEJÍ
PROBLÉMY. SOUSTŘEĎ SE
NA TO, ABYS JI
POSLOUCHAL.

KLÍČ 4

PRAVIDELNĚ VYJADŘUJ,
ZA CO SI JÍ VÁŽÍŠ.

KLÍČ 5

KDYŽ SI S NÍ, BUĎ S NÍ.
NAUČ SE JI VĚNOVAT PLNOU
POZORNOST.

KLÍČ 6

VŠÍMEJ SI VĚCÍ, KTERÉ
BĚŽNĚ NEVNÍMÁŠ.

KLÍČ 7

BUĎ ROZHODNÝ. ŽENA TI
NEMŮŽE DŮVĚŘOVAT,
POKUD NECÍTÍ, ŽE VÍŠ, CO
CHCEŠ.

KLÍČ 8

KDYŽ SI ŽENU VYBEREŠ,
UKAZUJ JI, ŽE JE TVOU
PRIORITOU.

KLÍČ 9

PEČUJ O NÍ. BUĎ JEJÍMI
KOŘENY. BUĎ SPOLEHLIVÝ.



9 KLÍČŮ

SPOKOJENÉHO PARTNERSTVÍ

VZTAH S MUŽEM

Pokud toužíš po muži, který se tě zmocní, bude tě vést a chránit, budeš se mu moct odevzdat a být jeho, musíš ho nechat stát v mužské energii. A abys ho mohla nechat stát v mužské energii, musíš pochopit jeho základní potřeby.

Když bude mít totiž naplněné potřeby, může se věnovat naplno svému poslání a tobě. Muž, který stojí ve své síle, ví, kdo je, kam jde a co od života chce. A má dost sil na to, aby tě tam vzal.

Když se navíc silná mužská energie potká se silnou ženskou energií, vytvoří se mezi nimi tak obrovská polarita, tolik přitažlivosti, že opravdu přeskakují jiskry. Vášeň a láska živěné touhle polaritou můžou přetrvat cokoliv.



KLÍČ 1

OSLAVUJTE I MALÁ VÍTĚZSTVÍ.

KLÍČ 2

VYTAHUJ SE S NÍM PŘED OSTATNÍMI.

KLÍČ 3

NA CHVÍLI SE ZASTAV A JEN OCEŇ,
CO TVŮJ MUŽ PŘINÁŠÍ DOMŮ.
UPŘÍMNĚ HO CHVAL.

MUŽ POTŘEBUJE BÝT OCEŇOVANÝ.



MUŽ POTŘEBUJE BÝT OCEŇOVANÝ.

Pro mužské sebevědomí není nic horšího než kritika. Pokud tvůj muž může být superman, tak kritika je kryptonit.

Kritika spolehlivě muže zavře, čímž zamezí jakémukoliv napojení mezi vámi.

Možná si myslíš, že mu jen radíš, chceš mu pomoci, ale bohužel, mužská psychika si to takhle nevysvětlí. Jen se ti vzdálí.

Naproti tomu, pokud se k němu budeš chovat jako ke svému hrdinovi, udělá pro tebe doslova cokoliv, protože ti bude patřit jeho srdce.



MUŽ POTŘEBUJE CÍTIT SVOBODU.

KLÍČ 4

**NECH MU JEHO
ZODPOVĚDNOST. NEŘIĎ HO.**

KLÍČ 5

**PTEJ SE HO NA JEHO NÁZOR.
UKAŽ MU, ŽE SI HO VÁŽÍŠ.**

KLÍČ 6

**PODPORUJ HO K AKCI. BUĎ
OPTIMISTICKÁ A NADŠENÁ.**



MUŽ POTŘEBUJE CÍTIT SVOBODU.

Když se snažíš muže kontrolovat, jakkoliv, bez ohledu na to, jak moc tě miluje, nevyhnutelně ho začne zaplavovat vztek a odmítání směrem k tobě.

Muž se potřebuje rozhodovat sám, potřebuje svobodu k tomu, aby se mohl postarat o tebe a o rodinu, aby mohl držet otěže svého života pevně ve svých rukách.



KLÍČ 7

**BUĎ ŽENSKÁ - VŘELÁ,
OTEVŘENÁ A MILUJÍCÍ,
ZRANITELNÁ, DIVOKÁ I
NĚŽNÁ.**

KLÍČ 8

**BUĎ SVÁ. NIC HO NEPŘITAHUJE
JAKO TVOJE OTEVŘENOST A
PŘIROZENOST.**

KLÍČ 9

**NEPOTLAČUJ SVÉ EMOCE.
SDÍLEJ JE S NÍM.**

MUŽ POTŘEBUJE CÍTÍT, ŽE MU DŮVĚŘUJEŠ.



MUŽ POTŘEBUJE CÍTÍT, ŽE MU DŮVĚŘUJEŠ.

Když cítí, že jsi zavřená, není to často signál k tomu, že se má více snažit, aby tě otevřel. Spíše se zavře také.

Co naopak přiměje muže k tomu, aby reagovali a komunikovali je, že cítí tvou otevřenost. Když si otevřená, živí ho tvoje světlo, tvoje láska, tvůj smích nebo sténání.

I tvoje bolest může přinést spojení a otevřenost, neboj se ji s ním sdílet - ale pozor: je propastný rozdíl mezi sdílením se a výčitkami a kritikou.

9 KLÍČŮ

SPOKOJENÉHO PARTNERSTVÍ

KLÍČ 1

OSLAVUJTE I MALÁ VÍTĚZSTVÍ.

KLÍČ 2

VYTAHUJ SE S NÍM PŘED OSTATNÍMI.

KLÍČ 3

NA CHVÍLI SE ZASTAV A JEN OCEŇ,
CO TVŮJ MUŽ PŘINÁŠÍ DOMŮ.
UPŘÍMNĚ HO CHVAL.

KLÍČ 4

NECH MU JEHO
ZODPOVĚDNOST. NEŘIĎ HO.

KLÍČ 5

PTEJ SE HO NA JEHO NÁZOR.
UKAŽ MU, ŽE SI HO VÁŽÍŠ.

KLÍČ 6

PODPORUJ HO K AKCI. BUĎ
OPTIMISTICKÁ A NADŠENÁ.

KLÍČ 7

BUĎ ŽENSKÁ - VŘELÁ,
OTEVŘENÁ A MILUJÍCÍ,
ZRANITELNÁ, DIVOKÁ I
NĚŽNÁ.

KLÍČ 8

BUĎ SVÁ. NIC HO NEPŘITAHUJE
JAKO TVOJE OTEVŘENOST A
PŘIROZENOST.

KLÍČ 9

NEPOTLAČUJ SVÉ EMOCE.
SDÍLEJ JE S NÍM.