

Kde se pořád toulá TEN PRAVÝ?



Jakmile ve vztazích nevíme kudy kam, čekáme na zázrak. Redaktorka Veronika Vlachová na workshopu Kouzlo vztahů zjistila, že vše je jen v naší hlavě. A s tím jde naštěstí něco udělat.

Zaručeným návodům asi stejně jako vy nevěřím. Ale dvoudenní workshop, který sliboval zlepšení osobních vztahů i úspěch při hledání partnera, mě lákal. Především kvůli tomu, že se nejednalo o seminář plný „ověřených“ rad nebo pokynů. Celý kurz vycházel z koučovacích metod, výzkumů o propojení mozku a srdce a knihy Zákon přitažlivosti Esther a Jerryho

Hicksových. Navíc jsem si poznatky mohla vyzkoušet nanečisto přímo na místě. Pod dohledem koučky, která sice neservíruje manuál na šťastný vztah, ale ukáže vám směr, jak hledat vlastní cestu a být v životě šťastná.

JAK ZAČÍT? U SEBE!

„Už několik let hledám partnera a život mi ztěžuje arogantní šéfka v práci,“ svěčuje se osmatřicetiletá Radka, se-

dící vedle mě. Máme něco společného – kvůli druhým se trápíme. Na to hned reaguje sympatická lektorka a koučka Monika Tutterová: „První, co si musíme uvědomit, je fakt, že lidi kolem sebe nikdy nezměníme.“ Jak tedy na ty, kteří nám ztrpčují život? Proč se ostatní nechovají podle našich představ? A jak hledat partnera pro život? První úkol, který nás jako účastnice kurzu čekal,

bylo si ujasnit, co vlastně doopravdy chceme či nechceme. Na papír jsme si sepsaly charakterové vlastnosti muže, se kterým bychom (ne)chtěly mít vztah. Například: „Nehledám nespolehlivého muže ani pedanta!“ A naopak, jaký by měl ideální muž být a proč.

NEOPAKUJTE CHYBY

„Kdykoliv jdu na rande, říkám si, že to stejně nedopadne dobře,“ tvrdí Petra, jedna z dalších účastnic. Určitě není jediná, která před důležitým okamžikem očekává předem prohraný boj. „A opravdu to tak vždycky dopadlo?“ ptá se na Petřiny předsudky koučka. „Vlastně ne,“ odpovídá Petra. Pár neúspěchů ale přehlušilo její dobré zkušenosti a ona se teď nemůže vymanit z bludného kruhu negativních očekává-

ZAHOĎTE PŘÍRUČKY A JDĚTE NA WORKSHOP

- Kurzy vybírejte důkladně a jména lektorů prověřte. Nebojte se s nimi ještě před konáním kurzu sejit. Měli by vám vyjít vstříc.
- Zjistěte si, v jaké formě kurz probíhá. Něco jiného vám nabídne terapeutický seminář a z jiného soudku bude zase workshop založený na koučovacích metodách.
- Zeptejte se na celkový počet účastníků. Čím méně jich bude, tím vyšší cena přihlášky. Ale zato si z kurzu odnesete víc.
- Připravte se, že na workshopu odhalíte část svého soukromí.
- Tipy na nejbližší kurzy: 5. a 6. 11. koučinkový dvoudenní workshop Kouzlo vztahů (www.kouzlovztahu.cz).

ni. „Zkuste to jinak,“ nabádá koučka. „Představte si, že všechno dopadne tak, jak chcete. A zkuste tomu opravdu věřit.“ Každý z nás si denně v hlavě vytváří tučnou negativních projekcí a obav, až nám pak ani nepřipadá divné, když se vyplní. A pozitivní věci bereme jako omyl. Cílem cvičení je začít myslet pozitivně a uvědomit si, po čem skutečně toužíme.

CHCI VZTAH! ZN. HNED

To, co nás na kurzu všechny nejvíce zajímá, je „figl“, jak si najít správného partnera nebo si udržet současný vztah. Podle amerického kouče Anthonyho Robbinsa každý člověk vyznává ve vztahu dvě nejdůležitější hodnoty ze šesti. Které to podle něho jsou? Jistota, důležitost, nejistota, láska, osobní růst a pomoc druhým. „Jakmile se s partnerem alespoň v jedné ze dvou vybraných shodu-

jete, vztah má budoucnost,“ vysvětluje Monika Tutterová. Ovšem pozor, je potřeba si vysvětlit, co si pod těmito hodnotami skutečně představujete. Někdo si třeba nejistotu vysvětluje jako záletnost, pro jiného je synonymem spontánnosti. I to vám výrazně pomůže ujasnit si, jaký vztah a s jakým člověkem hledáte a co vás v něm naplňuje nejvíce. Co ale dělat, když své hodnoty už

Zase vaše rande skončilo fiaskem? Vždyť jste to předem očekávala, tak se nedivte!

znáte, ale partnera ne? „Ne-vytvářejte si iluze, že až s příchodem partnera budete šťastnější. Buďte už teď!“ říká koučka. Užívejte si každý příjemný moment, který sama se sebou prožijete. Za vaše štěstí jste totiž zodpovědná jen vy sama, nikdo jiný.

SNÍT JAKO V POHÁDKÁCH SE POVOLUJE!

„Tohle všechno je sice pěkné, ale kde se ten pravý tedy toulá?“ říkám si trochu skepticky. „Svou cestu začíná ve vašich snech,“ snaží se mě povzbudit Monika Tutterová. „Tuhle techniku nazývám film o vaší budoucnosti. Zeptejte se sama sebe: Nebylo by skvělé, kdyby...? A začněte si psát vlastní scénář,“ vybízí. Mnohé z vás možná naposledy fantazírovaly v době, kdy tahaly kačera po koberci. Ale proč se k tomu nevrátit i teď? Sepište svému fiktivnímu příteli dopis. Popište mu v něm všechno, o čem sníte, a nepozastavujte se nad tím, jak se to může splnit. Nebo si svůj život představte jako



Nasadím si korunu a zákon přitažlivosti mi pošle prince, jo?

film, který sledujete v kině na plátně. Popisujte si, co vidíte, a všimněte si detailů. Setkáváte se s panem Úžasným v baru nebo na zastávce? Fantazii se meze nekladou. Soustřeďte se na pocit, který ve vás vlastní film vzbuzuje. Nádhera, že? A teď si představte, že se váš film přenesou do reality. Máte z toho radost? Fiktivním filmem v sobě vyvoláme řadu pozitivních emocí, které si náš mozek zapamatuje. Jakmile je ve skutečnosti pocítíte znovu, budete vědět, že je to přesně „to pravé“! ■

www.csas.cz informační linka: 800 207 207

**„Splátky, splátky, splátky!
Kde na to máme brát?!“**

Sloučením
půjček do jediné
ušetříte!

**ČESKÁ
SPORITELNA**
Jsme Vám blíž.

www.csas.cz informační linka: 800 207 207

Splátky, splátky, splátky! Kde na to máme brát?!

My Vám všechny půjčky sloučíme do jediné a Vy ušetříte díky nižší splátce!



Není důležité, kolik půjček máte nebo u koho a na co máte půjčeno. **My Vám všechny půjčky převedeme k nám a vytvoříme z nich jednu novou, výhodnější půjčku.** Získáte tak nižší měsíční splátku a větší přehled o svých financích. Nebo Vám při stejném měsíčním zatížení půjčíme více peněz.

**ČESKÁ
SPORITELNA**
Jsme Vám blíž.