

VIDEO #2

To, jaké máme vztahy (nejen ty partnerské), nám z 95% předurčilo naše dětství a výchova. Zavzpomínej, jak to vypadalo u vás doma. Jaký vztah máma s tátou měli a jak si projevovali lásku, jak spolu komunikovali a jaké vztahové vzorce a pravdy Ti předali. Co sis z toho odnesla do života a do svých vztahů?

Např.: Naši se často hádali, máma měla vždy hlavní slovo, táta doma skoro nebyl, máma tátu obkackovala, doma bylo dusno. Emoce se u nás neprojevovaly, táta mámu opustil, naši se rozvedli...

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

CO SI MYSLÍŠ O VZTAZÍCH?

- Vztahy jsou komplikované.
- Vztahy jsou dřina.
- Vztahy nevydrží.
- Je lepší být sama.
- O samotě je mi lépe.
- Hádky jsou ve vztahu normální.
- Doma bylo dusno.
- Doma mi nebylo dobře.
- Ve vztahu je normální nevěra.
- Partner mě může opustit.
- Ve vztahu nemůžu druhému důvěřovat.
- Když se ve vztahu otevřu, druhý mě zraní.
- Vztah si nezasloužím.
- Vztahy nejsou pro mě.
- Nevím, jak vypadá zdravý vztah.
- Zdravé vztahy neexistují.
- Ve vztahu se manipuluje.
- Vztah je boj kdo z koho.
- Ve vztahu musím mít vždy pravdu.
- Ve vztahu se musím podřídít partnerovi.

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

JAK VÝCHOVA A DOMÁCÍ ATMOSFÉRA OVLIVNILA VZTAH K SOBĚ?

- *Druhým jsem na obtíž.*
- *Jsem až ta druhá/ poslední.*
- *Nikdo mě nemá rád.*
- *Jsem hloupá.*
- *Pozornost si musím vynucovat.*
- *Jsem horší než ostatní.*
- *Nejsem dost dobrá, musím..... (doplň), abych byla perfektní a vyhovovala jsem.*
- *Jsem příčinou hádek blízkých.*
- *Doma není bezpečno.*
- *Nevěřím si.*
- *Musím urovnávat hádky.*
- *Musím.....(doplň), aby mě měl druhý rád.*

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

JAK SE DOMA A VE VZTAHU K MÁMĚ / K TOBĚ PROJEVOVAL TÁTA?

- *Od táty jsem neměla lásku.*
- *Táta doma nebyl.*
- *Táta neprojevoval emoce.*
- *Od táty jsem neměla žádnou pozornost.*
- *Táta mě nepřijímal v mém ženství.*
- *Táta mé projevy ženství nechápal.*
- *Táta mámu ponižoval.*
- *Táta mámě vyčítal.*
- *Táta mi nerozumí.*
- *Táta hodně pil.*
- *Táta byl agresivní.*
- *Když tátovi nevyhovím, přijde trest.*
- *Táta mámu nebral vážně.*
- *Táta mámě lhal.*

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

JAK SE DOMA A VE VZTAHU K TÁTOVI/ K TOBĚ PROJEVOVALA MÁMA?

- *Od mámy jsem neměla lásku.*
- *Máma doma nebyla.*
- *Máma na mě neměla čas.*
- *Máma neprojevovala emoce.*
- *Od mámy jsem neměla žádnou pozornost.*
- *Máma tátu ponižovala.*
- *Máma tátovi vyčítala.*
- *Máma mi nerozumí.*
- *Máma musí mít vždy pravdu.*
- *Když mámě nevyhovím, přijde trest.*
- *Máma hodně pila.*
- *Máma byla hysterka.*
- *Máma tátu nebrala vážně.*
- *Máma tátovi lhala.*
- *Díky mě je máma nešťastná.*
- *Máma o mě měla strach.*

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

CO SI MYSLÍŠ O LÁSCE A EMOCÍCH?

- *Láska bolí.*
- *Lásku si musím zasloužit.*
- *Láska tu není pro mě.*
- *Láska je pro druhé.*
- *Láska nemusí vydržet.*
- *Lásky mám nedostatek.*
- *Neznám bezpodmínečnou lásku.*
- *Jen když mám výsledky, jsem milována/ přijímána.*
- *Je lepší neprojevovat emoce.*
- *Když se raduji, přijde něco špatného.*
- *Za emoce se mi druzí smějí.*
- *Blízký mou citlivost nechápe.*
- *Když projevím emoce, přijde ponížení.*
- *Projevení emoce znamená selhání.*
- *Je lepší si emoce nechat pro sebe.*
- *Emoce se projevují jen za zavřenými dveřmi.*
- *Je normální potlačovat své emoce.*
- *Abych měla klid, raději se neprojevím v emocích.*
- *Abych měla lásku, musím....*

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

CO SI MYSLÍŠ O MUŽÍCH?

- Chlapi za nic nestojí.
- Ti praví muži tu nejsou.
- Ten správný chlap tu pro mě není.
- Všichni dobří chlapi jsou rozebraní.
- Aby mě měl chlap rád, musím se mu zalíbit/ vyhovět mu.
- S muži je to těžké.
- Neumím to s muži.
- Muži to mají ve světě jednodušší.
- Chlapi jsou nevěrní.
- Chlapi hodně pijí.
- Chlapovi nemůžu věřit.
- Chlap mě zradil.
- Chlapi jsou bordeláři.
- Všichni chlapi jsou stejní.
- Muži mi nerozumí.

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

CO SI MYSLÍŠ O ŽENSTVÍ?

- *Nemám ráda ženské křivky.*
- *Jako žena to mám ve společnosti horší.*
- *Je nespravedlivé být ženou.*
- *Jako žena to mám těžké.*
- *Stydím se za své projevy ženství.*
- *Díky menstruaci jsem méněcenná.*
- *Žena musí doma dělat vše.*
- *Žena je pro zajišťování potěšení druhých.*
- *Ženy jsou druhořadé.*

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

CO SI MYSLÍŠ O SEXU?

- Sex bolí.
- Muž mě přes sex zneužívá.
- V sexu se musím podvolit.
- V sexu musím být vyhovující.
- Moje touhy jsou v sexu nerespektované.
- S partnerem musím spát, aby byl spokojený.
- Díky sexu si potvrzují lásku.

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Zaškrtni všechna prohlášení, která platí a doplň další, která sis odnesla z dětství (případně z předchozích vztahů) a přijala jsi je jako "pravdy".

CO SE TI OPAKOVALO V PŘEDCHOZÍCH VZTAZÍCH?

- *Partner na mě neměl čas.*
- *Pro partnera jsem nebyla důležitá.*
- *Partner mi byl nevěrný.*
- *Partner hodně pil.*
- *Partner byl agresivní.*
- *Partner se se mnou neuměl bavit na férovku.*
- *Partner se mnou manipuloval.*
- *Partner mě ponižoval.*
- *Partner byl emočně chladný.*

POKRAČUJ....

VIDEO # 2

Když už jsi poznala, co máš v sobě a co vlastně definuje vztahy, které jsi doposud měla, **pojď to změnit. Každé negativní přesvědčení, které sis vypsala, nebo zaškrtnla, přetoč do pozitivního významu.**

Důležité: Nová přesvědčení piš v **přítomném čase** a pouze v **pozitivním znění, negativy nefungují**, místo "doma bylo dusno" nemůžeš napsat "doma nebylo dusno" ale například "doma byla láskyplná atmosféra. **Pokud jsi psala o mámě nebo tátovi, do nového přesvědčení místo nich dosad' partnera a sebe** (tzn. uděláš dvě nová tvrzení). Např. "Táta doma nebyl" - otočka: "Partner je tu stále pro mě" a "Partner je pro mě důležitý a jsem ve vztahu pro něho."

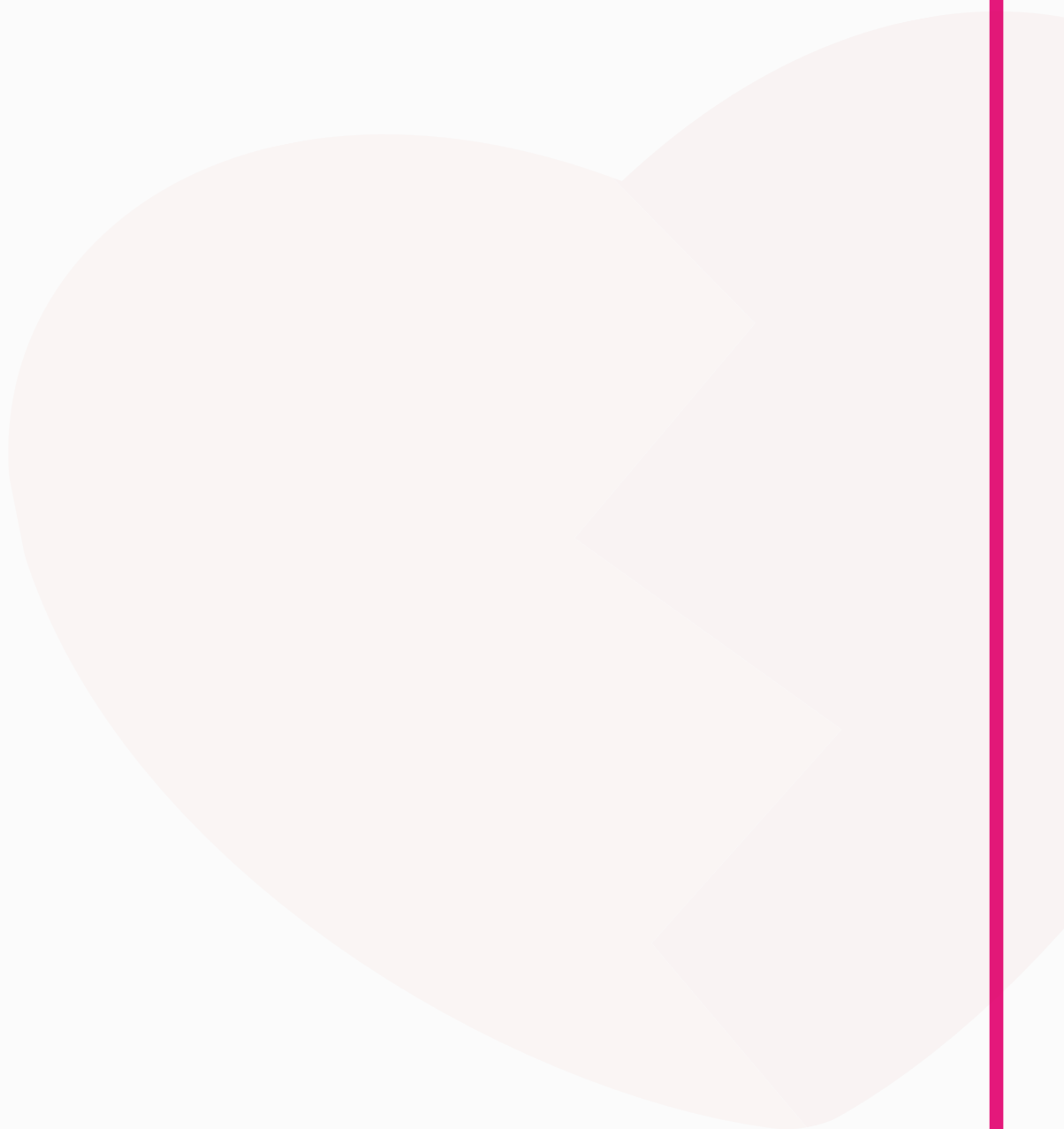
MOJE NOVÁ LÁSKYPLNÁ NASTAVENÍ:

- Vztahy jsou snadné.
- Vztahy jsou zdrojem radosti.
- Vztahy jsou pro mě přínosem.
- Vztahy mě obohacují.
- Ve vztazích rostu.
- Ve vztahu jsem šťastná.
- Ve vztahu mohu být zcela sama sebou a druhý mě za to miluje.
- Ve vztahu jsem milována, že jsem sama sebou.
- Vztahy jsou pro mě.
- Vztahy jsou trvalé.
- Ve vztazích je láska.
- Ve vztazích se cítím bezpečně.
- Ve vztahu se snadno otevírám, mohu druhému důvěřovat.
- Když se ve vztahu otevřu, mám víc lásky.

30 DNÍ K PARTNEROVI SNŮ & LÁSKYPLNÉMU VZTAHU

VIDEO #2

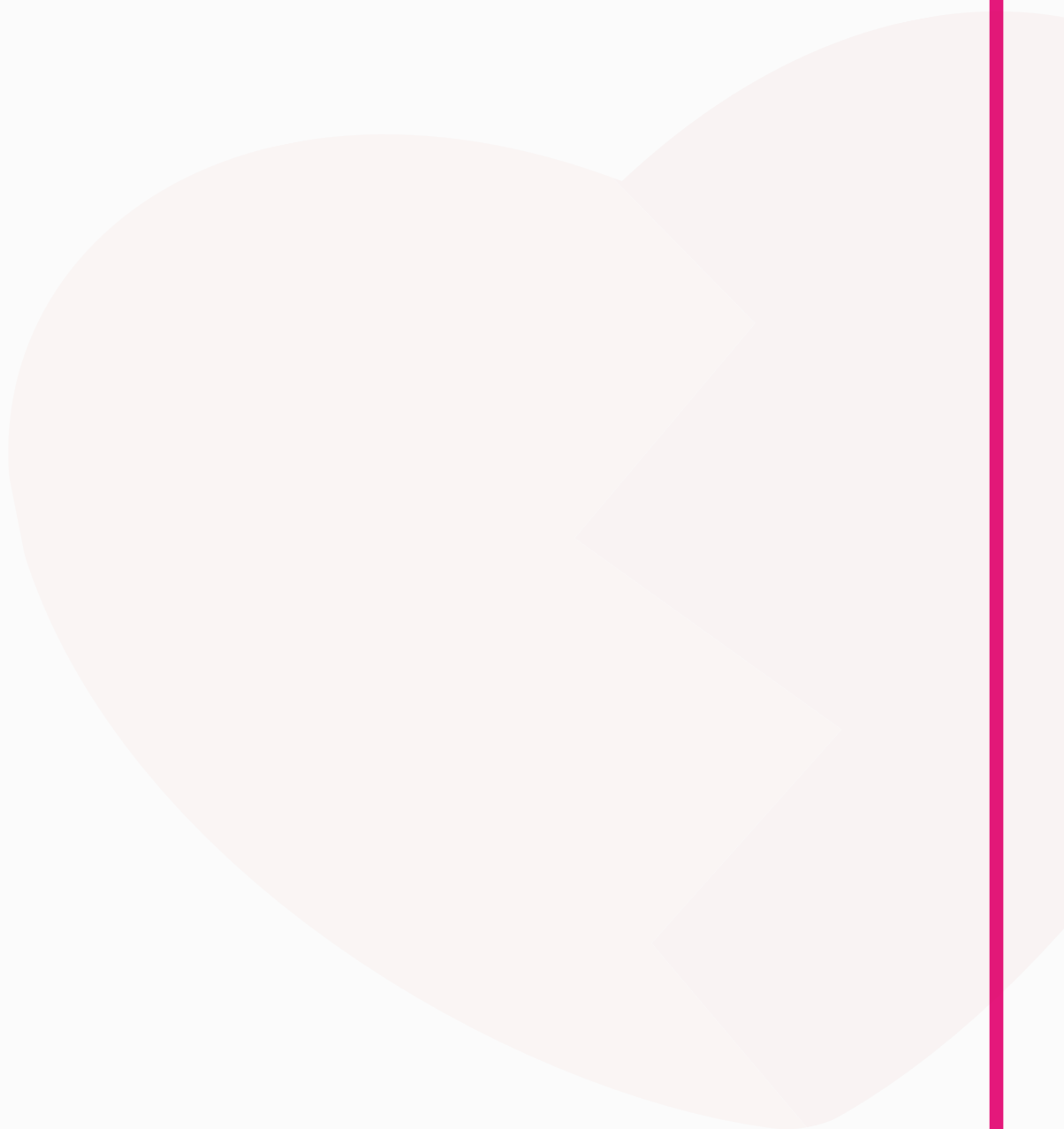
MOJE NOVÁ LÁSKYPLNÁ NASTAVENÍ:



30 DNÍ K PARTNEROVI SNŮ & LÁSKYPLNÉMU VZTAHU

VIDEO #2

MOJE NOVÁ LÁSKYPLNÁ NASTAVENÍ:



VIDEO # 2

MANUÁL NA PŘEPROGRAMOVÁNÍ NASTAVENÍ:

Vypiš si nová nastavení/ přesvědčení po 7. Doporučuji si každých 7 vět napsat na papír sólo. Těchto 7 přesvědčení si vizualizuj/ představuj po dobu nejméně 3 dnů každý večer a ráno. Důležité je, abys tyto nové situace prožila s krásnými emocemi a cítila ses u nich dobře. Můžeš si i představit, že se to děje v nejbližších 2 letech (pokud ti to nejde si to představit právě teď). Když si je zopakuješ i během dne, tím lépe. Je potřeba, aby se z toho staly Tvé nové pravdy a to se Ti podaří právě opakováním a prožíváním jako by to už bylo a cítila ses u toho příjemně. Představuj si i svého imaginárního partnera (zatím jen jako nějakou osobu bez tváře). Jak se s ním cítíš, co Ti říká, co Ty říkáš jemu. Je potřeba, aby jsi Ty byla tím hercem, tzn. ve vizualizaci vidíš pouze své nohy a ruce. Čím víc bude představa živější a reálnější, tím lépe. Pokud i po i po 3 dnech svému novému přesvědčení nevěříš, pokračuj s ním v další várce. Vždy maximálně 7 přesvědčení za den!