

## VIDEO # 4

*Dnes navážeme na Tvoji "objednávku" vysněného partnera. Projdi si vypsane body jeden po druhém a zeptejte se (upřímně) sama sebe, jak moc věříš, že takového muže můžeš mít. Očísluj to od 0 do 10. (0 = vůbec nevěřím, 10 = jasně, že ho můžu mít, není jiná možnost.)*

*Níže vypiš všechny požadavky, které tam na partnera máš s nižší nebo stejnou hodnotou než je 7.*

### **TĚMTO VLASTNOSTEM U PARTNERA NEVĚŘÍM (ČÍSLO 7 A NIŽŠÍ) - PROČ?**

*(Např.: je věrný - 6 - neznám žádného věrného muže, všichni podvádí, nemůžu mužům věřit / naslouchá mým potřebám - 3 - muži jsou sobci, druhého nezajímám, muži myslí jen na sebe, moje potřeby pro něj nemusí být důležité, nemůžu druhého "otravovat" s mými problémy apod.)*

30 DNÍ K PARTNEROVI SNŮ & LÁSKYPLNÉMU VZTAHU

## VIDEO #4

TĚMTO VLASTNOSTEM U PARTNERA NEVĚŘÍM  
(ČÍSLO 7 A NIŽŠÍ) - PROČ?

30 DNÍ K PARTNEROVI SNŮ & LÁSKYPLNÉMU VZTAHU

## VIDEO #4

TĚMTO VLASTNOSTEM U PARTNERA NEVĚŘÍM  
(ČÍSLO 7 A NIŽŠÍ) - PROČ?

## VIDEO #4

### POZITIVNÍ TVRZENÍ

Všechny pochybnosti a negativní přesvědčení opět otoč do pozitivních a pracuj s nimi podle manuálu z druhé lekce.

## VIDEO # 4

### STRACHY

Představ si, že už svůj vysněný vztah i partnera máš. Čeho se teď bojíš? Proč ho vlastně nemáš, jaký strach Ti v tom brání?

(Např.: Bojím, se že budu mít zase zlomené srdce, bojím se, že nebudu dost dobrá, bojím se, že partner mě nebude chtít s dětmi, bojím se, že na něho nebudu mít čas, bojím se, že mu nebudu stačit, bojím se, že budu opakovat stejné chyby, bojím se, co na něj řekne rodina (co si budou myslet ostatní), bojím se, že budu středem pozornosti, bojím se, že se budu muset otevřít...)

## VIDEO #4

### STRACHY

Představ si, že už svůj vysněný vztah i partnera máš. Čeho se teď bojíš? Proč ho vlastně nemáš, jaký strach Ti v tom brání?

## VIDEO # 4

### PŘÍJEMNĚJŠÍ SCÉNÁŘE

Všechny tyto strachy (tzn. fiktivní scénáře) změň na příjemné scénáře a možnosti. Je něco, co můžeš ve své realitě změnit?

(Např.: Nebudu mít na partnera dostatek času. - Na partnera si čas hravě vyhradím. Svůj čas si umím efektivně naplánovat, vím, že něco můžu omezit. Dovoluji si věci delegovat. Dávám si důvěru, že problémy vždy vyřeším. / Nebudu pro partnera dost dobrá partnerka. - Jsem si vědoma svých hodnot, stejně tak můj partner. Přitahuji si do života muže, který odráží moje pozitivní nastavení, tudíž mě miluje, taková jaká jsem. / Bojím se, že mi zase zlomí srdce. - Mé srdce je zahojené a vyzařuje lásku, kterou mi partner opětuje. Miluji se i ve vztahu, moje srdce je plné. Jsem v sobě ukotvená i ve vztahu a s lehkostí poznám, když mi partner neprospívá. Toxického vztahu se vzdávám snadno a s láskou k sobě. )

## VIDEO #4

### PŘÍJEMNĚJŠÍ SCÉNÁŘE

Všechny tyto strachy (tzn. fiktivní scénáře) změň na příjemné scénáře a možnosti. Je něco, co můžeš ve své realitě změnit?