

MALÉ VĚCI, KTERÉ DRŽÍ VZTAH POHROMADĚ

FAKT, KTERÝ MŮŽE ZMĚNIT VÁŠ VZTAH

12 vztahových
kapek + 2 dárky
navíc

E-BOOK PRO PARTNERY
V DLOUHODOBÝCH VZTAZÍCH.
A NEJEN PRO NĚ.

DANUŠE BEDNÁŘOVÁ
VZTAHOVÁ KOUČKA A VIZUÁLNÍ BÁSNÍŘKA



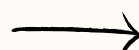
ÚVODEM

Možná si tenhle e-book otevřeš u ranní kávy.
Možná večer, když se všechno trochu ztiší.
Ať tak nebo tak, vítám tě.

Tenhle soubor malých faktů vznikl z potřeby říct
nahlas to, co se někdy ztrácí mezi dny.
Že vztah není samozřejmost.
Že blízkost se tvoří.
A že i když máme rozdílné příběhy, existují věci,
které nám to mohou ulehčit.

Najdeš tu 12 faktů, které pomáhají držet vztah
pohromadě. Není to manuál. Nečekej přesný
návod. Možná tu najdeš větu, která ti zůstane v
hlavě.
Možná ti pomůže mluvit. Nebo mlčet.
Možná něco připomene. Nebo otevře.

A protože vztah začíná rozhodnutím být spolu –
začneme právě tím. Úvodním faktem.
A na úplný konec tě čeká ještě bonus – drobnost,
která může změnit víc, než se zdá.



O TVORBĚ TOHOTO E-BOOKU



Žádný návod. Jen otázky,
které za to stojí.

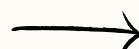
Na vztah neexistuje
univerzální návod.
Nevím, co přesně pomůže
právě vám.

Ale vím, že někdy stačí jiný
pohled, jiná otázka nebo věta,
která sedne přesně tam, kde
to bolí – nebo kde to tiše žije.

Nečekejte pravidla. Ani check-
list.

Tenhle e-book nevznikl jako
manuál, ale jako pozvání:
k malým posunům. K úlevě.
K tomu, co se ve vztazích
nedá spočítat – ale dá se
cítit.

Pokud se po přečtení
usmějete, zvednete oči od
telefonu a uděláte něco
trochu jinak – mělo to
smysl.
D.



O MNĚ



Vztahy nejsou výstup.
Jsou cesta. Spolu.

Jsem Danuše.
Jako vztahová koučka
pracuji s jednotlivci i
partnery, kteří si přejí být si
blíž – ať hledají nový dech
ve vztahu, nebo si ho jen
chtějí udržet.
Věřím, že i dlouhodobé
vztahy mají právo jiskřit.
A že největší sílu často
najdeme v těch
nejobyčejnějších chvílích.

Tenhle e-book vznikl jako
malý dárek pro ty, kdo
chtějí svému vztahu věnovat
pozornost.

Děkuji, že čteš.
Danuše Bednářová

FAKT #0

Vztah jako priorita.

Rozhodnutí být spolu
není samozřejmost. Je to
volba.

Zamilovat se je snadné.

Zůstat spolu je volba.

Chceme být spolu. Pořád. Hledáme si na sebe čas.

Jenže později – mezi nákupy, deadliny, školkami a večerní únavou – se vztah začne pomalu posouvat na vedlejší kolej.

A někdy máme pocit, že stačí být v jedné domácnosti.

Ale vztah není něco, co jednou nastavíme a dál to běží samo. Vztah se netvoří sám.

Musíme se pro něj znovu a znovu rozhodovat.

Někdy stačí chvíle. Zastavit se.

Odložit to, co tolik nespěchá.

Podívat se jeden na druhého.

Ne proto, že musíme.

Ale protože chceme.

Rozhodnutí dát vztahu prostor je tiché.

Alé mění všechno.

*Co dnes můžeš udělat, aby ten druhý poznal,
že je pro tebe důležitý?*



FAKT #1

69 % konfliktů je neřešitelných.

Nemusíme se shodnout, abychom si byli blízcí.

Některé konflikty se budou vracet znovu a znovu. Rozdíly v povaze, v tempu, ve výchově dětí, v přístupu k penězům...

To nejsou známky špatného vztahu. Jsou to součásti dvou různých světů, které se potkaly.

Snaha všechno vyřešit může vést k únavě. Ale někdy stačí říct: „V tomhle jsme jiní – a přesto spolu.“ Nejde o rezignaci. Jde o přijetí skutečnosti, že v některých oblastech hledáme porozumění, ne vítězství.

Nemusíme se shodnout, abychom si byli blízko. Záleží hlavně na tom, jak spolu o tom mluvíme. A jak se u toho cítíme.

Máte ve vztahu téma, které se opakuje?

*Jak by se změnila atmosféra mezi vámi,
kdybyste ho přestali brát jako problém
- a přijali ho jako rozdílnost?*



FAKT #2

Usmírování není slabost.

Je to odvaha udělat první krok.

Ve vztahu občas přijdou slova, která neměla být vyslovena.

Ticho, které trvá moc dlouho.

Pohled stranou.

Napětí, které visí ve vzduchu.

V těch chvílích máme na výběr. Zůstat v křeči. Nebo zkusit něco změnit.

Nezáleží na tom, kdo udělá první krok.

Důležité je, že znovu najdete cestu k sobě. Je to způsob, jak říct: „Záleží mi na tom, abychom byli zase spolu.“

Někdy stačí úsměv.

Krátký dotek.

Věta, kterou chápete jen vy dva.

Ne proto, že to vyřeší. Ale protože už nejste proti sobě.

*Kdy jste naposledy udělali krok k usmíření?
A co byste mohli udělat dnes - i kdyby to bylo
jen malé gesto?*



FAKT #3

Poměr 5:1 pozitivních interakcí. Klíč k blízkosti.

Na partnera můžete reagovat mlčením.

Můžete reagovat kritikou.

Anebo laskavostí.

Jen jedna rovnice drží vztah pohromadě:

5 hezkých chviliek na 1 těžší.

Úsměv místo povzdechu.

Letmý dotek.

Věta, která říká: „Jsem tu.“

Tohle „málo“ není maličkost.

Jako pět paprsků slunce na jeden stín.

Jako pět kapek vody na jednu trhlinu v půdě.

Je to každodenní důkaz, že vztah stojí za to. Ne velká vyznání – ale malé signály, že patříme k sobě.

Co dnes vložíte do své rovnice blízkosti?



FAKT #4

Laskavost místo vítězství.

Blízkost roste tam, kde
nejde o výhru, ale o
spojení.

Ve vztahu nejde o to, kdo má navrch v
přetahování o pravdu.
Protože když vyhraje jeden, prohrají oba.
Kolikrát jsme zatvrzele hájili svůj pohled...
a přitom ztráceli to nejdůležitější – blízkost?

Pravda není trofej.
A laskavost není slabost.
To, že máš pravdu, ještě neznamena, že ten
druhý se mylí.
Ve vztazích nejde o černou a bílou –
jde o pochopení dvou různých pohledů na
stejnou situaci.

Blízkost roste tam, kde dáme přednost
pochopení před argumentem.

Příště, až ucítíš potřebu mít poslední slovo,
zkus se na chvíli zastavit.

A zeptat se:
„Chcím mít pravdu - nebo chci mít vztah?“



FAKT #5

Rituály drží vztah pohromadě.

Malé jistoty v nejistém světě.

To, co vztah drží pohromadě, nejsou dovolené,
dárky ani velká vyznání.

Jsou to ty drobné okamžiky, které se vracejí –
protože je chceme, ne protože musíme.

Ranní pusa.

Společná káva v neděli.

„Uvidíme se večer.“

Letný dotek, když se míjíte v chodbě.

Jsou to opakující se maličkosti, které dávají
vztahu rytmus.

Nejsou rutinou – jsou kotvou.

Díky nim víme, že i uprostřed chaosu a
povinností existuje něco, co je jen naše.

Malý ostrov klidu. Společné území.

Rituály říkají: „*Jsem tu. Znovu. Pro tebe.*“

*Jaký malý rituál byste si mohli do vztahu vrátit -
nebo vytvořit nový, jen svůj?*



FAKT # 6

Blízkost neodchází s hádkou.

Odchází potichu – když
se jeden nezeptá, druhý
nedotkne a večer za
večerem mlčí.

Nemusíte se hádat, a přesto můžete být
vzdálení.

Až moc lidí to zná... spolubydlení bez slov.

Blízkost není samozřejmá.

Je to každodenní rozhodnutí –
dotknout se, slyšet, být.

Malým gestem.

Bez důvodu.

Blízkost není jen růžová. Patří k ní i chvíle,
které nejsou lehké. A právě v nich se ukáže,
jak moc nám na sobě záleží.

Blízkost se nestane sama.

Musíme ji tvořit.

Vědomě. Každý den trochu.

*Jaké malé gesto by dnes mohlo tíše říct:
„Záleží mi na tobě“?*



FAKT #7

Druhého nezměníš.

Ale můžeš ovlivnit, co
uděláš ty.

Ve vztahu často doufáme, že se ten druhý
změní.

Bude víc vnímavý.

Bude méně mlčet.

Bude milovat tak, jak potřebujeme.

Jenže druhého změnit nejde. To, co můžeš
ovlivnit, nejsou jeho reakce – ale tvoje
rozhodnutí, tvoje hranice, tvoje odpověď.
Když přestaneme čekat, až se ten druhý
změní, a otočíme otázku k sobě, začnou se
dít drobné, ale silné posuny.

Nemusíme mít plán na celý vztah. Stačí začít
jednou otázkou:

„Co můžu udělat já?“

Ne jako oběť. Ale jako někdo, kdo má vliv.

Na sebe. A tím i na to, co mezi námi vzniká.

*Chceš čekat, až se změní ten druhý - nebo
převzít odpovědnost za to, co můžeš ovlivnit?*



FAKT # 8

Svádějte se!

Hrajte hru: Chceš mě? Chci tě!

Svádění je dovednost.
V dlouhodobém vztahu možná ještě
důležitější než v období zamilovanosti.

Nejde o trik. Ani o dokonalý plán.
Jde o zájem.
Hravost.
Pozornost.

Svádějte. Hrajte si.
Dávejte najevo:
„Chci tě. Záleží mi na tobě. Líbíš se mi.“
Ať už slovy. Nebo beze slov.
Pohledem. Letmým dotykem.
Větou, kterou chápete jen vy dva.

I dlouhodobý vztah zůstává živý –
když v něm dál existuje pozvání. Chut' být
spolu. Vzkaz, který říká:
„Stojíš mi za to. Pořád.“

*Který vzkaz dnes vyšleš tomu, koho miluješ?
Protože chceš. A záleží ti na něm.*



FAKT #9

Odlišnost? Ano!

A je to v pořádku.

Odlišnost není hrozba! Je to pozvání k pochopení.

Ve vztahu nejde o to, být stejní –
ale být otevření tomu, co nás dělá jinými.

Odlišnost není výzva k boji.

Je to příležitost k poznání.

Zvědavost místo souzení.

Dialog místo tlaku na změnu.

Někdy to není snadné.

Ale právě rozdílnost může vztah posílit –
když se nesnažíme druhého „předělat“, ale
učíme se vidět jeho svět jinýma očima.

A možná právě skrze rozdílnost můžeme růst
– spolu i každý sám.

*Co dnes můžete udělat, abyste zahlédli svět
očima toho druhého?*



FAKT #10

Dotek je jazykem blízkosti.

Říká víc než slova.

Blízkost nevzniká slovy.
Začíná dotykem.

Dotek řekne i to, co neumíme vyjádřit.
Je jako tiché „jsem tu s tebou“.
Bez vysvětlování. Bez zbytečných slov.
Jen dlaň, která zůstane. Paže, která obejmě.
Ruka, která pohladí – jen tak mimochodem.

Jsou období, kdy se zapomínáme dotýkat.
A když dotek mizí, začne se vytrácet i
blízkost.
Někdy stačí přiblížení o pár centimetrů,
aby se změnila celá atmosféra mezi námi.

Dotek nás spojuje. V bezpečí, v bolesti, v
radosti i v obyčejnosti.
Vzkazuje: „Vidím tě. Vnímám tě. Jsem tu.“

*Kdy jste naposledy vyjádřili blízkost
dotekem?*

A co můžete říct beze slov právě dnes?



FAKT #11

Plán není sprosté slovo.

Spontánnost potřebuje
prostor, kde se může
objevit.

Plán a spontánnost? Nejsou nepřátelé!
Když víme, že na sebe budeme mít čas,
můžeme se uvolnit.

A právě tehdy vzniká něco nečekaného,
živého, radostného.

Plán není o tom, že se vztah musí vejít do
tabulky. Je o tom, že si na vztah děláme
prostor. Protože je důležitý.

V diáři nemusí stát: „20:00 – láska“.
Stačí vědomě říct: „Ten večer patří jen nám.“

Vyberte si chvíli. Jen pro vás dva.
A dejte jí význam.
Ne proto, že musíte. Ale protože chcete.

*Jaký čas si napíšete do svého kalendáře?
A komu bude patřit?*



FAKT #12

Humor zachraňuje více, než si myslíš. Zasmát se spolu i tomu, co nevyšlo.

Humor není únik.
Je to most. Návrat k sobě.
Ve vztahu nemusíme být pořád vážní.

Někdy stačí mrknutí, grimasa, věta, kterou
chápete jen vy dva.
A napětí začne povolovat.
Ne proto, že by se všechno vyřešilo.
Ale protože už jste zase na stejné straně.

Humor není výsměch. Ani sarkasmus.
Je to jemný způsob, jak říct:
“Nechci být proti tobě. Chci být s tebou.”

Smát se spolu – i tomu, co nevyšlo.
To je spojení. Ne slabost.

*Kdy jste se naposledy smáli spolu - i když den
nebyl dokonalý?
A co by se mohlo stát, kdybyste si dovolili se
zasmát... právě teď?*



FAKT #12 + 1

4,5 minuty denně.

A beze slov.

Kolikrát jste řekli: „Nemáme na sebe čas.“
Jenže ono to není o hodinách.
Je to o vůli být spolu.

A co všechno se dá stihnout za čtyři a půl minuty?

- 6x6 vteřin objetí během dne
- denně 3 hezké myšlenky na partnera, i když s vámi zrovna není
- 4 malé rituály ve stejný čas – ráno, při odchodu z domu, po návratu a večer
*Políbek. Pohled do očí. Podaná ruka.
Slovo, které říká: „Jsem tu.“*
- 20 vteřin objetí těsně před usnutím

To je čtyři a půl minuty.

Které změní den. A postupně i vztah.

Ne protože musíte.

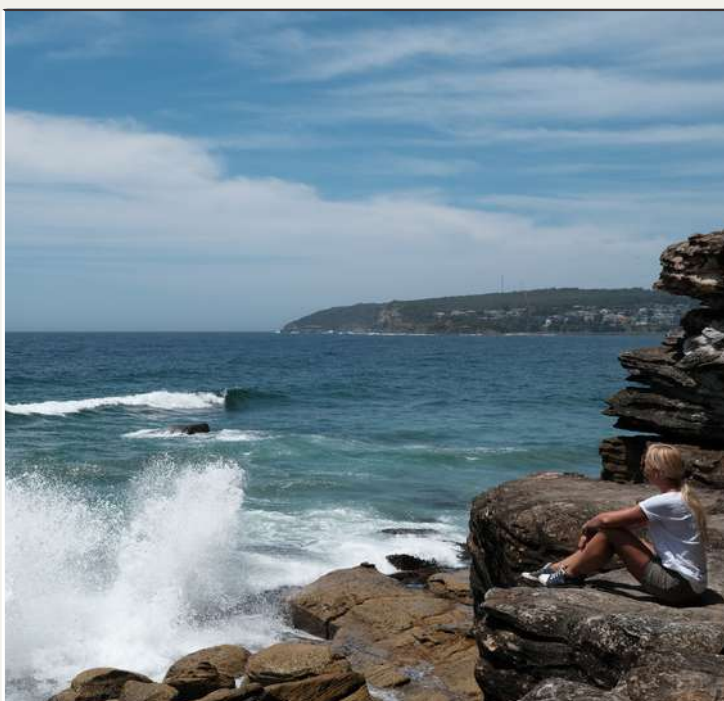
Ale protože chcete.

Zkuste to.

*Čtyři a půl minuty, které neberou čas -
ale dávají blízkost.*



ZÁVĚREM



Co si z toho vezmeš ty?

Slova mají sílu. Ale až tvoje rozhodnutí jim dá směr.

Možná tě některý z těchto faktů zasáhl. Možná v tobě teprve doznívá.

Vztah není projekt, který se má splnit. Je to prostor, kde jsme spolu – den po dni.

Který z těch 12 + 1 momentů ti dnes šeptá: „Začni tady“?

Ne všechno najednou. Jen jeden krok. Dnes.

Děkuju, že jste tu byli se mnou.

A TEĎ TY

Co chci ve vztahu prohloubit?

Který drobný rituál mi dává smysl?

Co vzkážu člověku, se kterým jsem?

Co mě oslovilo?

Možná ti tu něco chybělo. Něco, co se do těchto stránek nevešlo. Něco, co bys ve vztahu chtěl-chtěla slyšet, říct, nebo znovu zažít.

Napiš mi. Klidně i zpětnou vazbu - co tě oslovilo, co by tu mohlo být příště.

bednarova.danuse@gmail.com

TADY TO NEKONČÍ.

Důležité věci se nemění náraz.
Ale tím, že k nim znovu a znovu
obracíme pozornost.

Možná to nebylo všechno nové. Ale někdy stačí vidět staré věci novými
očima.

Ne všechno se musí vyřešit. Ale je dobré vědět, že se můžeme vracet –
k sobě, k tomu druhému, i ke vztahu. I v těžších chvílích.

Někdy stačí jedna otázka. Jedno gesto.

Ne protože musíme. Ale protože chceme.

Díky, že jste šli tímto e-bookem kousek cesty se mnou.

Danuše

Třeba budeš chtít jít ještě o krok dál – prohloubit vztah, najít v něm víc
lehkosti, blízkosti, nebo novou jiskru. Pokud ano, ozvi se.

Provázím jednotlivce i páry koučinkem a konzultacemi.

Online nebo osobně (Děčín, Praha)

danusebednarova.cz

bednarova.danuse@gmail.com



Danuše Bednářová

