

# PARTNERSKÉ CVIČENÍ VDĚČNOSTI

- praktický návod k prohloubení vděčnosti a vzájemné hluboké úcty -



Srdečně Vás zvou k partnerskému cvičení, které slouží ke znovuobjevení hloubky vašeho vztahu, připomenutí si vzájemné úcty a obnovení vděčnosti ze vzájemné blízkosti ve vztahu.

Cvičení je vhodné a velice účinné v době neshod, delšího odloučení nebo po náročném partnerském období. Funguje jako zastavení a uvědomění si opravdových hodnot, které jsou pro vás nosné a také důležitost rolí ve vašem jedinečném vztahu.

Doporučuji toto cvičení i jako pravidelnou partnerskou praxi s měsíčním nebo kvartálním intervalem. Je velikým pomocníkem pro udržování hlubokého napojení ve vztahu. Vytváří a udržuje vaši vzájemnou exkluzivitu jeden pro druhého, uvědomíte si svou i partnerovo nezastupitelné místo ve vašem životě.

## A jak na to?

- vymezte si společný čas – postačit by měla půl hodina až hodina.
- Jste-li v situaci, která tomu není úplně nakloněna a nevíte, jak do tohoto cvičení partnera pozvat. Začněte nejprve sám/sama a předejte to co vám z toho vznikne svému partnerovi – ústně nebo písemně. Jeho/její reakce Vám docela hodně napoví.

## Příprava aneb, co k tomu potřebuji?

- Nerušené prostředí, může být příjemná hudba na podbarvení atmosféry (určitě vypnout telefon, rádio, televizi, prostě vše, co by Vás mohlo vyrušovat)
- Papír a tužku

## Zadání:

Vezměte si tužku a papír, každý si sedněte v jedné místnosti tak, abyste na sebe viděli, ale nemusíte být nutně v těsné blízkosti. Po přečtení zadání spolu nemluvíte, abyste se vzájemně nerušili a vypracujete následující 2body každý písemně.

1) Ve vzpomínkách se vrátím na začátek vztahu a připomenu si, **co mě k partnerovi/ce přitáhlo. Co jsem na partnerovi/ce miloval/a a obdivoval/a = vše zapíši.**

Neřešte pořadí, zapisujte to, jak Vám to přichází a запиšte si všechno, co vám přijde na mysl. Máte-li poznamenané, pusťte se do druhého bodu. Doporučuji zapsat co nejvíce věcí, minimálně 5.

2) **Za co jsem ve svém životě svému partnerovi/své partnerce vděčný a co si na něm/ní cením a vážím. Vše zapíši.**

Až budete se zápisky hotovi oba dva, podtrhněte si nejdůležitějších 5 věcí z bodu 2 a přiřaďte jim pořadí ve kterém to chcete partnerovi říkat. Sedněte si s partnerem naproti sobě v blízkosti, která je vám příjemná – ideálně na vzdálenost dotyku. Domluvte se, kdo začne první.

3) Ten, kdo sděluje první – **s pohledem do očí partnerovi řekne za co mu je vděčný** ve svém život. Můžete použít tuto formulku: „Jsem ti vděčný/á za ...(doplním ze svého seznamu) a chvíli počkám a procítím si co jsem řekl/a než jdu na další vděčnost. Druhý partner jen poslouchá (je v roli posluchače) a nechává slova na sebe působit. Až je veškerá vděčnost vyřčena ze strany „prvního vysílače“ přebírá slovo druhý v páru. Můžete se obejmout, následujte své tělesné impulsy.

4) Vyměníte si role a předání vděčnosti se opakuje.

Emoce jsou zde vítány, často se objeví dojetí z uznání a slzy vděčnosti. Dovolte si vše projevit.

Cvičení ukončíme vědomým objetím, ve kterém setrvejte, jak dlouho budete potřebovat. Vnímejte svou vzájemnou blízkost a užijte si ji.

## Proč cvičení vděčnosti provádět?

Tohoto cvičení je práce se zaměřováním pozornosti na pozitivní věci, které v životě mám. Je to cesta uvědomění si darů, které mi partner svou přítomností do života přinesl/a.

Vedlejší efekt cvičení je – čím častěji ho budete provádět (můžete i každý den – vůči jiným lidem kolem sebe), bude se vaše pozornost přirozeně směřovat k pozitivním věcem a událostem ve vašem životě a budete je i v životě vnímat více. Záměrně si začnete uvědomovat drobné, dříve nepovšimnuté součásti běžného dne. A celý svět bude pro vás pozitivnější a šťastnější.

Dáte-li vděčnosti prostor a začnete ji rozvíjet, je prokázáno, že má řadu pozitivních účinků na Vaše zdraví a mezilidské vztahy: zlepšuje spánek, zvyšuje odolnost proti nemocem a posiluje motivaci.

**Žít v Lásce a dlouholetém partnerství je rozhodnutí.  
Je o každodennostech,  
je o vděčnosti,  
je o radosti ze spolu-bytí.**

Připomínejte si každý den – stačí opravdu maličkost – za co jsem dnes svému partnerovi vděčný!  
Třeba jednoduše za to, že je. Za jeho přítomnost.