



PRAKTICKÉ CVIČENÍ PRO VÁŠ VZTAH

PARTNERSKÉ CVIČENÍ VDĚČNOSTI



Povede Vás ke znovuobjevení hloubky vašeho vztahu,
připomenutí si vzájemné úcty a obnovení vděčnosti
ze vzájemné blízkosti.



www.vlastakrenovska.cz

PARTNERSKÉ CVIČENÍ VDĚČNOSTI



*Srdečně Vás zvou do cvičení, které slouží ke
znovuobjevení hloubky a blízkosti vašeho vztahu,*

- ❖ Cvičení je vhodné a velice účinné i v době neshod, delšího odloučení nebo po náročném partnerském období.
- ❖ Funguje jako zastavení a uvědomění si opravdových hodnot, které byly a stále jsou pro vás ve vztahu důležité.
- ❖ Vytváří a udržuje vaši vzájemnou exkluzivitu jeden pro druhého. Vede k znovu-objevení jedinečnosti vašich rolí ve vztahu a uvědomění si svého nezastupitelného místa.
- ❖ Doporučuji toto cvičení zavést jako pravidelnou partnerskou praxi s měsíčním nebo kvartálním intervalem.

Příprava



Co k tomu potřebuji?

- ❖ Společný čas – postačit by měla 1/2 - 1 hod.
- ❖ Nerušené prostředí, může být příjemná hudba na podbarvení (určitě však vypnout telefon, rádio, televizi,... vše, co by Vás mohlo vyrušovat)
- ❖ Papír a tužku (pro každého)



Postup



» Vezměte si tužku a papír, každý si sedněte v jedné místnosti tak, abyste na sebe viděli, ale nemusíte být v těsné blízkosti.

» Přečtete si zadání

» Vypracujete následující body písemně.
(Každý sám a vzájemně se nerušte ;)

ZADÁNÍ:

» Část A) Ve vzpomínkách se vrátím na začátek vztahu se svým partnerem/kou a připomenu si, co mě k partnerovi/ce přitáhlo. Co jsem na partnerovi/ce miloval/a a obdivoval/a. Vše zapíšu.

Neřešte pořadí, zapisujte to, jak Vám to přichází a zapište si všechno, co vám přijde na mysl.

Máte-li poznamenané, pusťte se do druhého bodu. Doporučuji zapsat co nejvíce věcí, minimálně však 5.

» Část B) Za co jsem ve svém životě svému partnerovi/své partnerce vděčný a co si na něm/ní cením a vážím. Vše zapíšu.

Až budete se zápisky hotovi oba, postupujte následovně:

1. Z části A) vyberte a podtrhněte 3 věci, které na partnerovi milujete, obdivujete a stále vás přitahují i dnes
2. V části B) podtrhněte nejdůležitějších 5 věcí a přiřad'te jim pořadí ve kterém to chcete partnerovi sdělit.
3. Sedněte si s partnerem naproti sobě v příjemné blízkosti. Ideálně na vzdálenost dotyku.
4. Domluvte se, kdo začne první.





❧ Část C)

Ten, kdo sděluje první - s pohledem do očí partnerovi řekne 3 věci, které na něm miluje a obdivuje z části A)
Např.: „Obdivuji na tobě / miluji na tobě...
(doplním ze svého seznamu).

Pak následuje tím, za co je partnerovi ve svém životě vděčný - ze svého seznamu z části B)

Např.: „Jsem ti vděčný/á za ...

- Při vyslovení každého ocenění chvíli počkám a procítím si co jsem řekl/a, než jdu na další vděčnost.
- Postupně sdělím všech 5 vybraných.
- Druhý partner jen poslouchá (je v roli posluchače) a nechává slova na sebe působit.
- Až je veškerá vděčnost a obdiv vyřčen ze strany „prvního vysílače“ přebírá slovo druhý v páru.
- Můžete se obejmout. Dovolte si následovat své tělesné impulsy a dovolte si otevřeně se projevit.

❧ Část D)

Výměna rolí. Postup vyjadřování 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.



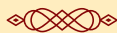
Proč cvičení vděčnosti provádět?



- «» Tohoto cvičení je práce se zaměřováním pozornosti pozitivním směrem. Na to, co už v životě mám.
- «» Je to cesta uvědomění si darů, které mi partner svou přítomností do života přinesl/a.
- «» Čím častěji ho budete provádět (můžete i každý den), bude se vaše pozornost přirozeně směřovat k pozitivním vlastnostem, lidem, věcem a událostem ve vašem životě.
- «» Začněte si uvědomovat drobné, dříve nepovšimnuté součásti běžného dne. A celý svět bude pro vás pozitivnější a šťastnější.
- «» Dáte-li vděčnosti prostor a vědomě ji rozvíjíte, má řadu pozitivních účinků na Vaše zdraví a mezilidské vztahy.
- «» Vědecky je dokázané, že vděčnost 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.*



**Nechte se nakazit VDĚČNOSTÍ a pozvěte svého partnera
do praxe k prohloubení vděčnosti a vzájemné hluboké úcty
ve Vašem vztahu.**

Ochutnejte jeho magické účinky.

