



CESTA K HARMONICKÉMU PARTNERSTVÍ

Každý máme na světě svoji spřízněnou duši

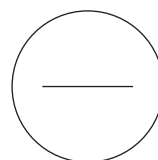
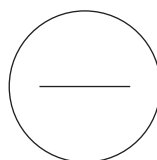
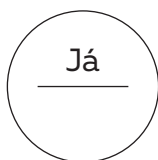
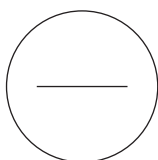
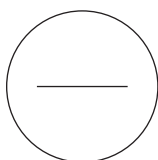


1. část

Jak dorůst do pravého vztahu. Jsem sám/sama a toužím po vztahu.

1.1 Pocitové číslo k sobě sama (0-10): _____

1.2 Moje role



1.3 Kde a jak vzniklo mé vztahové nastavení?

Já	Ženy	Muži	Projev lásky	Partnerství

1.4 Moje zásadní vztahové bloky

1.5 Jakého chci mít partnera?



2. část

Mám krásný vztah, ale bojím se, že nám to nevydrží.

2.1 Partnerská porada. Jak se cítím v mém vztahu? Sdílení pocitu (0–10): _____

2.2 Zdroj problému: Co konkrétně mi chybí?

Co mi chybí?	Proč nejsem sám(a) sebou?

2.3 Sebehodnota – co jsem dokázal/a? Jaké mám silné stránky?

2.4 Žárlivost a další strachy

2.5 Závislost (láska, finance, hmotné zázemí...)

2.6 4 kroky k řešení konfliktů a problémů

Zastavím se v emoční bouři	Nechám usadit emoce na obou stranách	Najdu zdroj problému – pojmenujeme	Jak budeme postupovat příště?

2.7 Vztahová rovnováha vychází ze vztahové polarity = vášně

Žena	Muž

2.8 Ladění vztahu

Komunikace _____

Intimita _____

Stereotypy _____

Pěstování partnerské zahrádky _____

**3. část****Jsem ve vztahu, ale nenaplňuje mě – máme krizi.****3.1 Vztahová kotva** Datum _____**3.2 Vývoj vztahu – nalezení zdroje**

(krize) _____ 10/2018

3.3 Partnerská krize – akční kroky

Co mi chybí	Co začneme dělat	Datum

3.4. Tlustá čára (vyčistit minulost, odpustit, vyrůst, co mám na druhém rád, co se mi líbí, co mi přinesl do života)**Rozchod/Rozvod** (proces, který má fáze, bolesti i úlevy/ minulost nejde smazat – poučit se / změna parametrů)**4. část****Jsem po rozchodu – Jak najít sebe sama a vlastní životní styl.****4.1. Můj seznam přání – co chci určitě v životě zažít 8 (věcí) – můj životní styl**

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____

4.2 Revize a úklid mého života

Revize a úklid mého života	Poznámka	Náměty	Poznámka
Vztah k sobě		Doléčit rozchodovou bolest – hudba, cvičení	
Vztahy k druhým (v rodině, k mužům, k ženám apod.)		Napsat dopis bývalým partnerům. Odpustit, poděkovat, vyléčit emoční zranění a nastavení.	
Domov (šatník, lednička apod.)		0-10, vyčistit	



4.3 Hlavní rizika

Hlavní rizika	
Pocit samoty – osamění	
Záplata jiným vztahem	
Sebedestrukce – oběť/revers	

Pomůcky k harmonickému vztahu

Denní napojení na sebe – sebeláska
Sdělování pocitů 0–10
Partnerská porada
Deník duševní hygieny
Můj ideální týden
Můj ideální partner
Mé ideální vztahové-JÁ
Osobní průvodce na cestě zpátky k sobě (kouč, konzultant, vztahový poradce – mediátor)

Závěrem: Dnešním dnem vstupuji na cestu k mému harmonickému vztahu.

Začínám nejdřív u sebe a dávám si osobní slib:

	Na čem začnu nejdřív pracovat?	Jaké konkrétní kroky začnu dělat?	Kdy?
1.			
2.			
3.			

Datum

Podpis

JAK NA SOBĚ DÁLE PRACOVAT?



Kniha:

(NE)GRAMOTNÝ RODIČ

Jak nesehat jako rodič



Online program:

(NE)GRAMOTNÝ RODIČ

Jak uspět jako rodič



Veřejné přednášky a koučink (osobní nebo Skype, individuální konzultace)

Více na www.Lucie-Konigova.cz

Můj tým je tu pro vás.



Celodenní intenzivní seminář

Cesta zpátky k sobě

Jak najít zpátky sebe a již se v životě neztratit.



Lucie Königová a její tým koučů