

Webinář: Jak zvládnout partnerskou krizi 17. 6. 2025

L.A. DIAMANT – cesta, jak žít svůj život!

Praktické nástroje, které pomáhají zorientovat se v našem životě, změnit to, co potřebujeme, a začít dělat efektivní kroky, jež povedou nejrychlejší cestou ke spokojenému životu a láskyplným vztahům.

Jak s nástroji pracovat?

- Udělejte si na sebe čas alespoň 30 min.
 - Vezměte si pracovní list.
 - Doplňte dnešní datum..... a pusťte se do práce.
-

1. Pocitové číslo (PČ)

Jak se cítím na stupnici 0–10? (0 = nejhorší pocit, 10 = nejkrásnější pocit)

Jak se aktuálně cítím ve vztahu (PČ).....

Co bych potřeboval/a do PČ 10?

.....

2. Můj deník

Co prožívám ve vztahu?

.....

.....

.....

.....

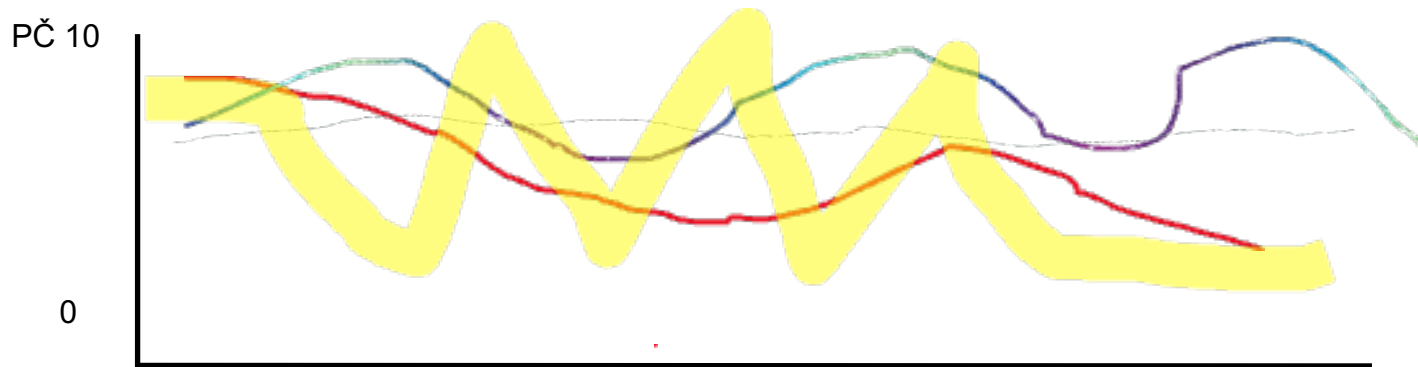
3. Audit životních oblastí

Revize našeho života

	Vztah k sobě	Domov	Práce	Partnerství	Rodičovství	Původní rodina	Ostatní vztahy
PČ (0-10)							
Můj ideál							

4. Životní (partnerská) křivka

Jak se vyvíjel náš vztah? Kdy začala krize a proč?



Roky.....

Mezníky:.....

Krize:

.....

5. Katalog

Po čem toužím a co ve skutečnosti tvořím?

Jaký je můj 10tkový partner?	Jak se k sobě chovám já? (Pocitové číslo)	Jak se ke mně chová partner? (Pocitové číslo)
Má zájem se mnou plánovat budoucnost.	6	7
Komunikujeme.	5	6
Je mi věrný.	4	5
Dává mi prostor věnovat se tomu, co chci.	5	9
Máme i společné zájmy.	9	5
Rád se mnou tráví čas.	6	3
Je ohleduplný.	7	9
Těšíme se na sebe.	6	4

6. Vztahová kotva

Do kdy si dám čas si v sobě vše v klidu ujasnit, zpracovat a zahojit bolavé emoce?

Datum.....

7. Akční kroky

Jaké kroky začnu dělat na mé cestě z partnerské krize?

1.
2.
3.
4.

? Další užitečné tipy:

Začněte si psát *Můj deník* pro zachytávání myšlenek a pocitů.

Řekněte si o pomoc **kouče z Life Academy:**

- rozumí vám,
- ví, jak s tématem pracovat a jít rovnou k věci,
- umí efektivně a rychle pomoci,
- naučí vás samostatně pracovat s L.A. DIAMANT nástroji, abyste už ve svém životě zbytečně nebloudili.

☞ Pokud ještě práci s koučem z Life Academy neznáte, vyzkoušejte **ÚVODNÍ 45min. konzultaci ZDARMA** – ukáže vám cestu, jak začít a vyřešit, co vás tíží.

☞ Knížky pro vás:

(Ne)Gramotný rodič



Cesta zpátky k sobě

