

Jak zvládnout partnerskou krizi

Lucie Königová a její hosté

Co nás čeká

- Krize – **co, proč a jak?**
- 3 kroky z krize – **strategie změny**
- **Funkční nástroje** pro řešení cesty z krize ven
- **Praktické kroky**, co a jak začít dělat
- **Pracovní listy** pro vaši navazující denní praxi
- **Příběhy ze života a pro život 8 + 1**

Poznáváte se?



KDYŽ MUŽ MLČÍ, PŘEMÝŠLÍ.
KDYŽ MLČÍ ŽENA, JE NASRANÁ.



Nejčastější důvody partnerské krize

- Po fázi zamilovanosti = **stereotyp, úkoly a povinnosti**
- **Zapadneme do rodičovství** a nemáme čas na vztah
- Ve vztahu ztrácíme sami sebe a **žijeme život druhého**
- **Naplnili jsme společné cíle** (svatba, dům, děti...). A co dál?
- **Vliv nastavení z původní rodiny** (role žena/muž, absence komunikace a intimity, nedůvěra, moc/kontrola)
- **Nevyřešená minulost** - křivdy, bolesti, zrady
- **Nesoulad** priorit hodnot a životního stylu
- **Krize osobnosti** – nevyzrálý vztah k sobě (vnitřní nespokojenost, nenaplněné cíle, k. středního věku, přepočítávání hodnot)

Neřešená krize

- **Vyčerpává nás** – špatná nálada, bere životní energii
- **Další vztahy** se nám bortí – nemáme kapacitu, konflikty
- Negativní **dopad na děti** – zrcadlení v jejich životě
- Toxické prostředí **doma** – neodpočineme si
- **Pracovní** neúspěchy – vyhoření
- **Finanční** dopad – nemáme sílu tvořit nové příležitosti
- Dopad na **duševní i fyzické zdraví** – cesta do (ne)moci
- **Špatný životní styl** – zajídáme stres, prášky
- **Úniky** - do práce, jiný vztah, alkohol

8 + 1 hostů

- Bc. Pavla Černá
- Libuše Zverková
- Milena Fárová
- MUDr. Andrea Burdeláková
- Ing. Petra Horáková
- Jana Pospíšilová
- Jaroslav Procházka
- Kateřina Novotná



Bc. Pavla Černá



Libuše Zverková



Milena Fárová



Kateřina Novotná



Jana Pospíšilová



Jaroslav Procházka



MUDr. Andrea Burdeláková



Petra Horáková

Lucie Königová & hosté



Krize – důležité!

- Původ slova v řečtině = **kritický bod nebo důležitý obrat**
- Strach = evolučně nás řídí **mechanismy přežití** (bojuj-uteč-ztuhni)
- **Příležitost** posunout svůj život = změnit, co nefunguje
- **Rychlé řešení nemusí** být správné řešení.
- Dát si **kotvu individuální** = prostor pro vnitřní práci na sobě
- Dát si **kotvu vztahovou** = prostor na navazující partnerské ladění
- I malými změnami **u jednoho partnera** se může změnit celý vztah.
- Neřešené krize se nám dokola opakují.
- **Neřešené malé krize se nabalují** a způsobují velké krize.

3 kroky z krize – strategie změny

1. Zastavit se

Můj deník = pojmenovat, přiznat, připustit, vypustit emoce...

2. Ujasnit si – co, proč a jak

Pochopit souvislosti, odpustit, přijmout chyby, podíl viny...

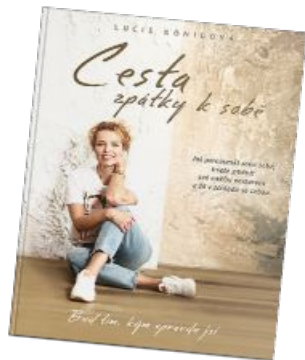
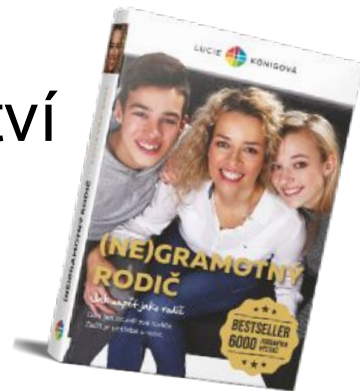
3. Zvednout se a jít dál

Akční kroky = v klidu, postupně a systematicky nové kroky.
Říct si o pomoc, když nevím.

Partnerskou krizi je možné zvládnout, když se pro to rozhodneme.

Další funkční kroky, jak ladit partnerství

1. Vztahová kotva
2. **Životní strategie** = co chci za 3–5 let?
3. **Komunikace (PČ)** v každodenním životě
4. Pěstovat „**partnerskou zahrádku**“ – kanály lásky
5. **Spolupráce** v rodině – rodinná/partnerská porada
6. Začít uzdravovat **vztah k sobě** – Cesta zpátky k sobě



Život budeme mít hezký, když každý den začneme aktivně tvořit hezké momenty a na nic nečekat.

Důležité!

- Dokud dýchám, mohu cokoliv změnit.
- Řešení **vždy existuje**, i když ho zrovna nevidíme.
- **Není nutné bořit** a „pálit mosty“.
- **Nevzdávat to** – nevzdávat spokojenost a šťastný život!
- Ze změny pozitivně **těží následně i mé okolí**.
- Krize je příležitosti **k efektivním změnám** růstu a sebepoznání.
- **Říct si o pomoc není slabost**, je to projev vnitřní síly!

Aktivuji v sobě kroky z krize na světlo.



Co dál?

- Pustit se do **STRATEGIE ZMĚNY** a akčních kroků.
- Říct si o pomoc! **Kouč z Life Academy** vám rozumí, ví, jak s tématem pracovat, a umí efektivně pomoci!
- Úvodní 45min. konzultaci ZDARMA
- Knížky: **(Ne)Gramotný rodič, Cesta zpátky k sobě**
- **Sociální sítě**

Vykročte žít svůj šťastný život!

Děkuji za pozornost...

