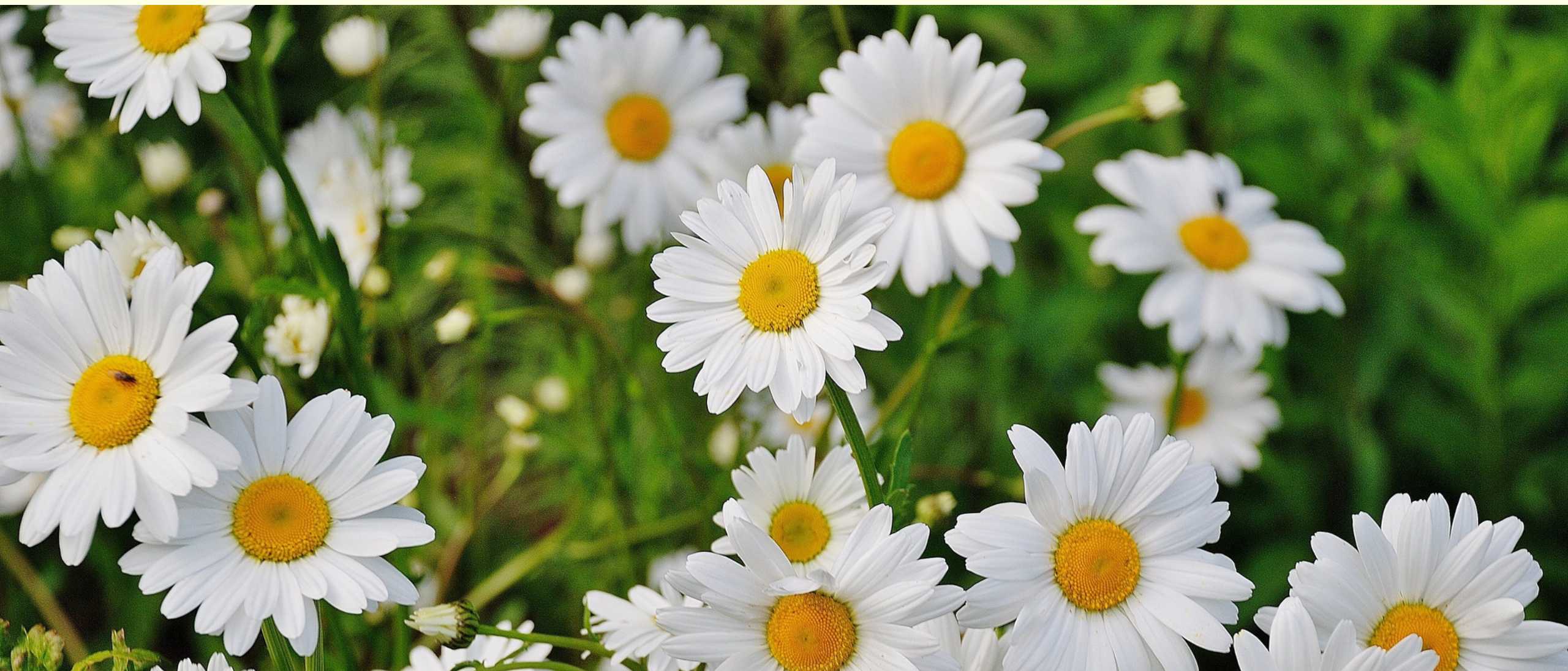
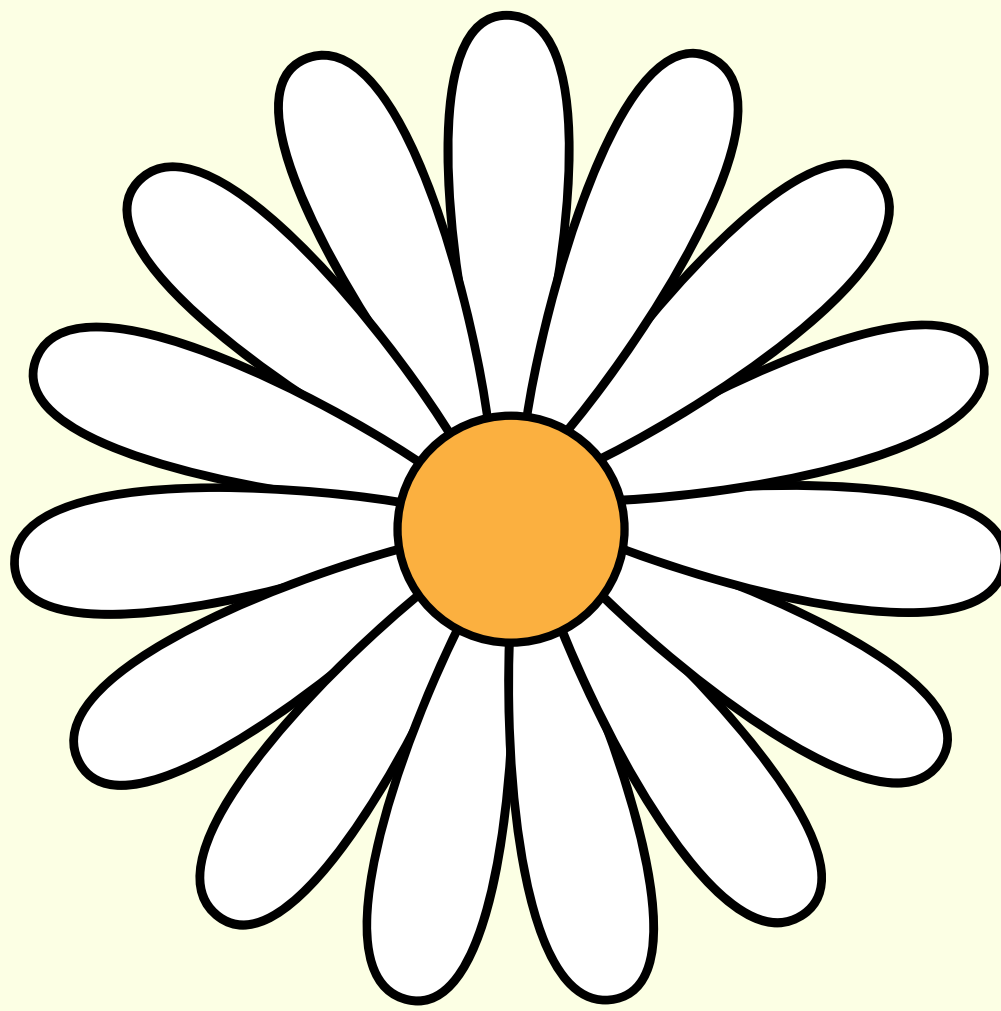
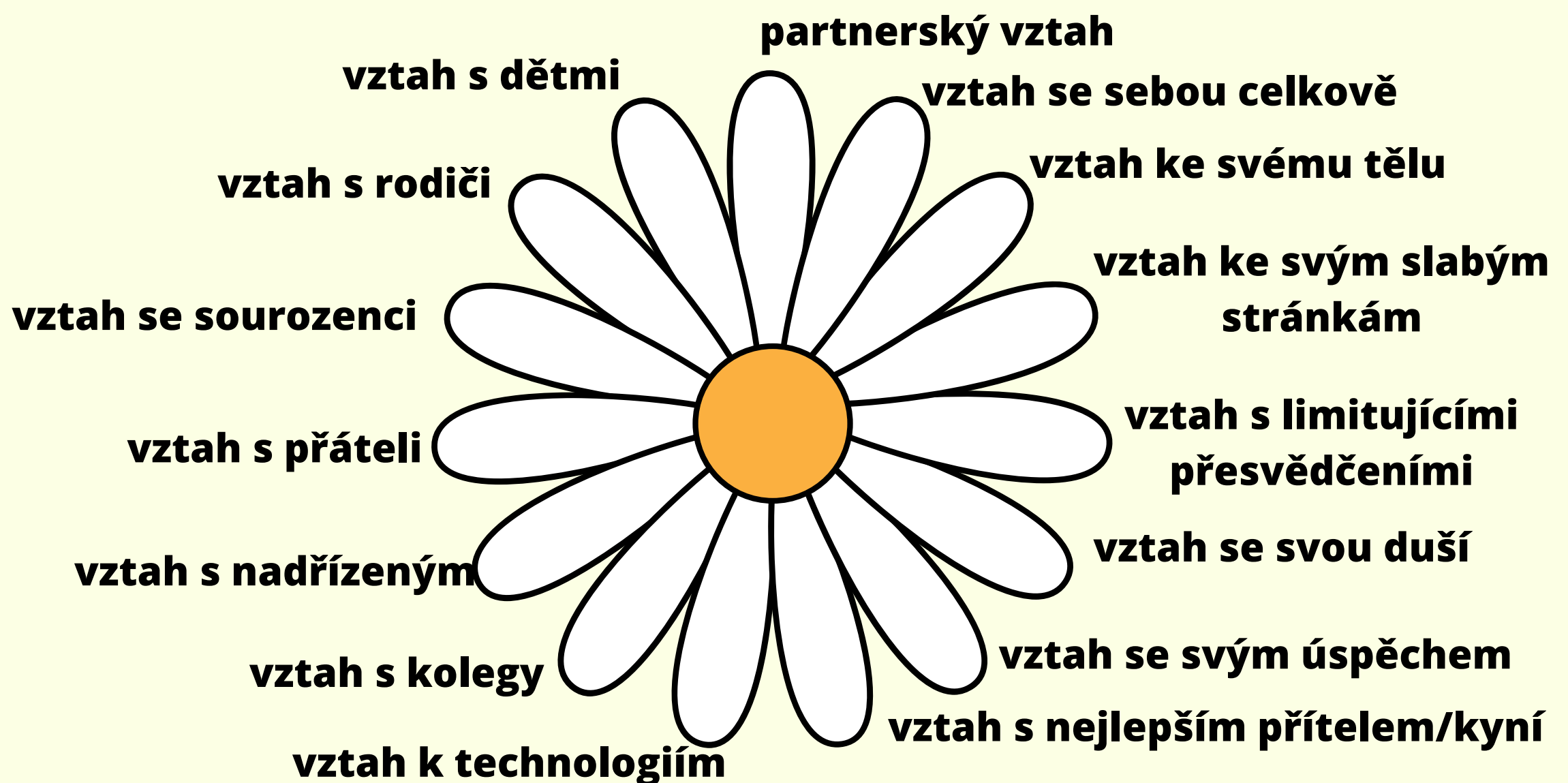




Moje kopretina kvalitních vztahů



Vzor kopretiny mých vztahů



Pro naše celkové životní štěstí je důležitá rovnováha. Tato rovnováha je významná i ve všech našich vztazích. Vztahy mají velký vliv na to, jakými lidmi jsme, jak se měníme a jak šťastný a úspěšný život vedeme. Jsme sociální bytosti, proto právě vztahy mají na většinu z nás větší vliv, než si připouštíme. Málokdy můžeme být dlouhodobě šťastní, pokud nám to skřípe v některém z pro nás zásadních vztahů.

Podobně jako kopretina je nejkrásnější, když jsou její lístky všechny podobně velké, náš život je spokojený, když je každý náš významný vztah fungující. Co to přesně znamená? Především nám neškodí, není jakkoliv toxický, nevyčerpává nás. Prakticky to znamená to, že do něj vkládáme stejně jako z něj bereme, cítíme se díky němu spokojení, je pro nás zdrojem pozitivních prožitků a převážně kladných emocí. Je přitom možné, že naše vklady a naše příjmy mohou být velmi různorodé, důležitá je energetická rovnováha.

Vztahům musíme věnovat POZORNOST a PÉČI. Krásná květina potřebuje ve správnou chvíli zálivku, hnojivo, světlo, stín, ochranu před větrem a pak krásně vyrostе, vykvete a dělá nám radost. Když ji zalijeme málo, uschne, když moc, uhnije. Se vztahy je to podobné. O vztahy musíme pečovat jako o krásné květiny - věnovat jim pozornost a sytit jejich potřeby.

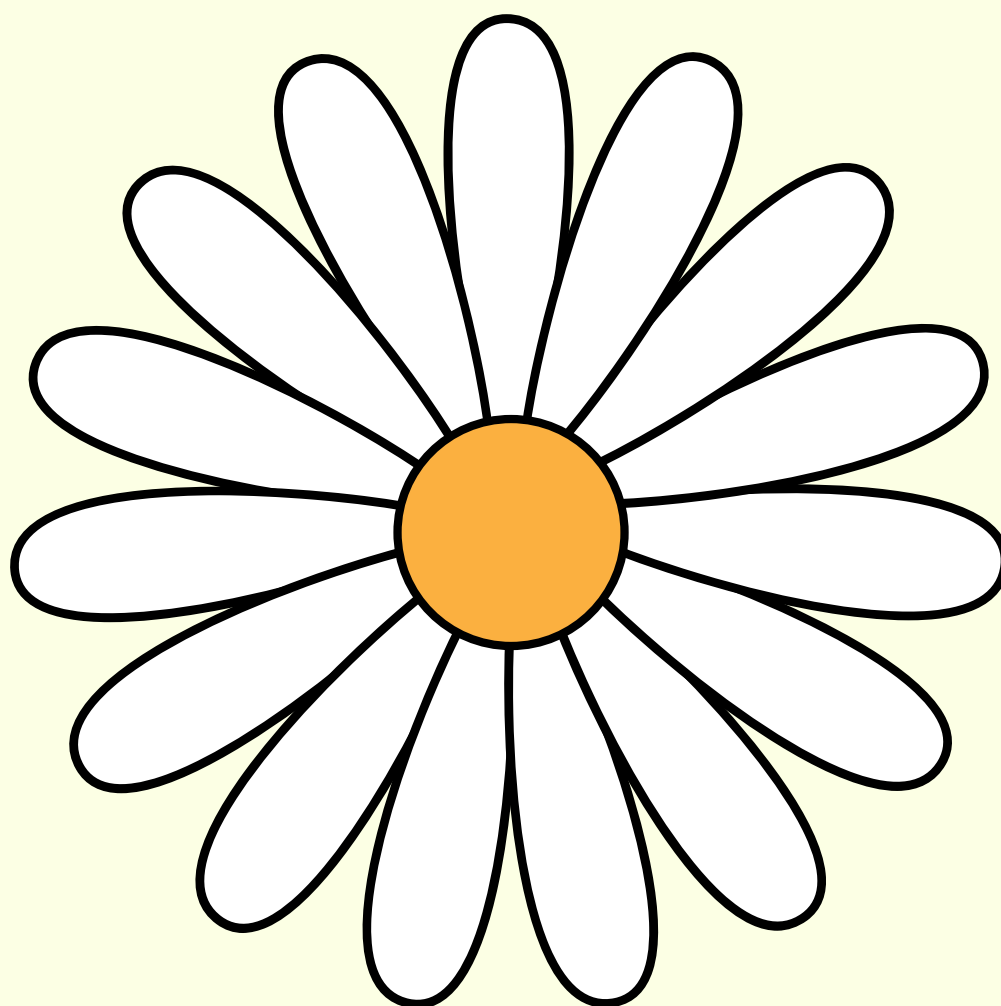
Abyste zjistili, jak na tom jste, vytvořte si svoji jedinečnou kopretinu vztahů. Každý okvětní lístek věnujte jednomu svému důležitému vztahu. Vedle pro vás klíčových vztahů vnějších s druhými lidmi se věnujte i vztahům vnitřním - k sobě sama a jednotlivým složkám vaší osobnosti, protože právě tyto vztahy nás velmi silně formují a určují i to, jak přistupujeme ke vztahům vnějším s druhými lidmi. Máme-li dobrý vztah sami se sebou, je velká pravděpodobnost, že se nám podaří tvořit funkční vztahy i s ostatními lidmi. Každý lístek pak udělejte tak velký, jak funkční podle vás daný vztah je. Čím větší lístek, tím větší spokojenost ve vztahu.

Cvičení pro vás:

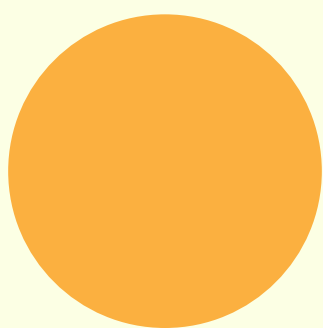
Jaká je Vaše kopretina? Je hezky souměrná? Je malá nebo velká? Nebo je hodně střapatá? Souzníte s ní? Chtěli byste ji vylepšit? Připravte si něco dobrého k pití, udělejte si pohodlí, vezměte si pastelky a pojdte do akce! Vaše kopretina dostane nový kabát - barvou, která pro Vás symbolizuje naději a světlé zítřky si do správné velikosti přemalujte ty okvětní lístky, které představují vztahy s nejmenší spokojeností, a jež chcete začít přetvářet. Barvou, která pro Vás znamená klid a pohodu, domalujte do správné velikosti ty, které jsou jakž takž v pohodě a jejichž vylepšení už je jenom pomyslná třešinka na dortě Vašeho úplného štěstí. Jaká je Vaše kopretina teď? Líbí se Vám? Jste s ní spokojení?

Aby Vám toto cvičení do života přineslo něco hmatatelně dobrého, musíme od pastelek přejít k činům. Tvoříme svůj spokojený a šťastný život - těžko by nás něco mělo bavit více, než právě toto! Jak na to tedy půjdeme? Udělejte z této cesty zážitek.

Vyberte si 1 vztah a 1 krok, kterým můžete hned začít vztah vylepšovat. Ideálně začněte malými kroky, které máte plně ve svých rukou. Až první krok úspěšně naplníte, oslavte to a přidejte další.

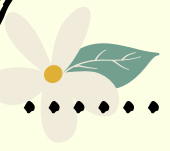


Misto pro moji kopretinu



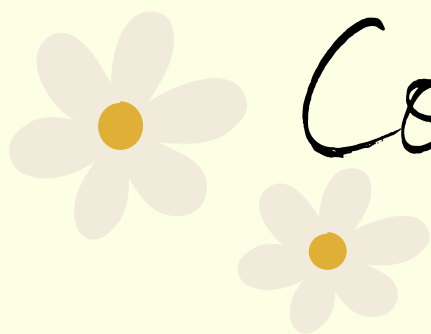
Misto pro moji kopretinu

Mé akční kroky

1 

2 

3 

 Co se mi daří a co oslavuji

