

W O R K B O O K

*Zranené srdce
toxické vzťahy*
Ako to konečne prelomiť.

PRAVDA O VZŤAHOCH

DEŇ 1

Vítam ťa na Workshope:

Zranené srdce toxické vzťahy Ako to konečne prelomiť.

Možno si už neraz premýšľal/a: Prečo sa mi vo vzťahoch deje stále to isté? Možno si vo vzťahu, ale necítiš sa v ňom naplnene. Možno si sám/sama a bojíš sa, že láska, po ktorej túžiš, nikdy nepríde.

A možno si už ani neveríš, že môže existovať vzťah, v ktorom sa budeš cítiť naozaj **milovaný/á, pochopený/á a prijatý/á taký/á, aký/á si.**

Tento workshop a sprievodný workbook nie sú len o vzťahoch s druhými - sú o **tvojom vzťahu k sebe samému/samej.** O tom, aké presvedčenia si v sebe nesieš, čo ťa formovalo, čo si myslíš, že si zaslúžiš, a ako to všetko ovplyvňuje tvoj život.

*Zranené srdce
toxické vzťahy*
Ako to konečne prelomiť.

**Nie si zlomený/á. Nie si odsúdený/á na nešťastie.
Tvoj príbeh sa nemusí opakovať stále dokola.**

Tu začína tvoja cesta. Cesta k pochopeniu, uzdraveniu
a k vytvoreniu vzťahov, ktoré ťa budú naplňať, nie
vyčerpávať. A prvý krok? **Pozrieť sa dovnútra,
porozumieť svojim vzorcom a dovoliť si veriť, že
zmena je možná.**

Tvoje vzťahy nie sú náhoda

Možno sa ti v láske opakujú rovnaké problémy, možno sa cítiš nemilovaný/á, alebo sa stále dostávaš do vzťahov, ktoré ti neprospievajú.

To, čo prežívaš, **nie je len otázkou šťastia či náhody** – súvisí to s tvojimi presvedčeniami o láske a vzťahoch, ktoré si so sebou nesieš často už od detstva. Tento workshop ti pomôže ich rozpoznať a pochopiť, **ako ovplyvňujú tvoje vzťahové vzorce**. A práve tým dnes začneme.

V tomto **workbooku** ťa čakajú **jednoduché, ale hlboké úlohy** zamerané na **sebareflexiu**. Pomôžu ti uvedomiť si, **aké myšlienky a presvedčenia riadia tvoje vzťahy** – a **ako ich môžeš začať meniť**.

Pusti sa do nich s otvorenou myslou a dopraj si priestor na skutočné zamyslenie. **Každý krok, ktorý dnes urobíš, ťa posunie bližšie k vedomejším a zdravším vzťahom.**

Pre koho je tento workbook a workshop určený?

Tento workshop je pre teba, ak máš pocit, že sa vo твоjich vzťahoch stále opakujú tie isté problémy – či už si vo vzťahu, ktorý ťa nenapĺňa, alebo na svoju lásku ešte len čakáš. Pomôže ti pochopiť, **prečo sa ti vo vzťahoch deje to, čo sa deje, a ako tvoje vlastné presvedčenia ovplyvňujú výber partnerov aj spôsob, akým vzťahy prežívaš.**

Spoznávaš sa v niektorej z týchto myšlienok?

- *V láske nemám šťastie.*
- *Moje vzťahy vždy skončia rovnako – bolesťou alebo sklamaním.*
- *Musím sa vo vzťahu snažiť viac ako ten druhý, inak ma opustí.*
- *Všetci dobrí partneri sú už zadaní.*
- *Keď chcem vzťah, musím preň niečo obetovať.*
- *Možno je chyba vo mne... možno jednoducho nie som dosť dobrý/á.*

Pre koho je tento workbook a workshop určený?

Ak si si niektorú z týchto viet už niekedy povedal/a, si tu správne.

Tento workbook ti pomôže pozrieť sa do svojho vnútra, rozpoznať vlastné vzorce správania a začať meniť presvedčenia, ktoré ťa možno doteraz brzdili.

Kurz je pre teba ideálny, ak:

- Si vo vzťahu, ale necítiš sa v ňom dobre.
- Necítiš sa vo vzťahoch dostatočne milovaný/á alebo pochopený/á.
- Bojíš sa hovoriť o svojich potrebách a radšej sa prispôsobuješ druhým.
- Máš za sebou bolestivé vzťahy a bojíš sa, že ďalší dopadne rovnako.
- Túžiš po vzťahu, ale máš pocit, že ešte nie si pripravený/á alebo nevieš, kde začať.

Vzťahy ako zrkadlo nášho vnútra

Dnes sa pozrieme na **jednoduché, ale hlboké otázky**, ktoré ti pomôžu uvedomiť si, **aké myšlienky a presvedčenia formujú tvoje vzťahy**. Stačí len otvorenosť a ochota nazrieť na seba inými očami – pretože **ak pochopíš svoje vzorce, môžeš ich začať meniť**.

Vzťahy nie sú len o láske, romantike alebo spoločných chvíľach. **Vzťahy sú zrkadlom**. Ukazujú nám, **ako sa vnímame, aké máme hranice, čo si o sebe myslíme a čomu veríme o láske**. Každý konflikt, každá bolesť, každé nepochopenie má svoj pôvod **hlboko v našom vnútornom nastavení**.

Možno si si všimol/a, že sa ti vo vzťahoch opakujú rovnaké vzorce. **Možno si vyberáš partnerov, ktorí ti dávajú málo lásky a pozornosti, alebo sa naopak ocitáš vo vzťahu, kde sa cítiš preťažený/á a vyčerpaný/á**.

Možno sa bojíš hovoriť o svojich potrebách, pretože v sebe nesieš presvedčenie, že lásku si treba zaslúžiť. **Alebo cítiš, že nikdy nenájdeš niekoho, kto by ťa skutočne miloval takého/takú, aký/á si**.

Vzťahy ako zrkadlo nášho vnútra

To, čo prežívame vo vzťahoch, **nie je náhoda**. Naše myšlienky, vzorce správania a podvedomé presvedčenia ovplyvňujú, **akých partnerov si priťahujeme, čo vo vzťahu tolerujeme, kedy odídeme a kedy naopak zostávame** – aj keď sme nešťastní.

Ak si v sebe nesieme strach z opustenia, často si **nevedome vyberáme partnerov, ktorí v nás túto bolesť prehlbujú**. Ak si neveríme, **ľahko sklzneme do vzťahu, kde sa prispôsobujeme a obetujeme, len aby sme neboli sami**.

Aké vzťahové vzorce ťa sprevádzajú?



Neustále sa prispôsobuješ a bojíš sa povedať, čo naozaj cítiš?

Máš pocit, že musíš dávať viac než ten druhý, inak si ťa neudrží?

Priťahuješ si ľudí, ktorí sú nedostupní – citovo, časovo alebo emočne?

Vzťahy ako zrkadlo nášho vnútra

- Opakovane prežívaš bolesť a sklamanie, aj keď sa snažíš robiť veci inak?
- Veríš, že „v láske nemáš šťastie“?

A teraz sa zastav a zamysli sa:

Čo ak to, čo prežívaš vo vzťahoch, nie je otázkou náhody, ale odrazom toho, čo si hlboko vo svojom vnútri myslíš o sebe, o láske a o svojom mieste vo vzťahu?

To je to, na čo sa v tomto workshope zameriame. Nepôjde o rýchle riešenia alebo povrchné rady, ale o hlbšie pochopenie toho, prečo sa ti deje to, čo sa ti deje. Pretože keď pochopíš, čo ťa formuje, môžeš to začať meniť. A s tým sa zmenia aj tvoje vzťahy.

Moja cesta

Volám sa **Daniel Legát**. Pred autonehodou **v roku 2014** som bol stratený vo vlastnej tme – bez vízie, sebalásky a uväznený v závislostiach. Skutočne som sa prebudil až po samovražde môjho brata. Tá bolesť ma priviedla k hlbokkej sebareflexii a túžbe po uzdravení.

Začal som študovať **psychológiu aj spiritualitu**, **investoval tisíce eur do workshopov a terapií**, aby som našiel **vnútornú rovnováhu**. Pochopil som, že každá bolesť nás môže niečo naučiť.

Dnes tu nie som ako odborník, ale ako človek, ktorý prešiel temnotou a našiel cestu k svetlu. Chcem byť **sprievodcom** pre tých, ktorí hľadajú uzdravenie.

Ako povedal Leonard Cohen:

*„Všetko má trhlinu a práve tak
sa do vnútra dostáva svetlo.“*

Som **manžel, otec a človek** na ceste neustáleho rastu. Ďakujem za vašu dôveru – spolu môžeme prekonať minulosť a **objaviť nový život plný svetla**.

Budme v spojení

Rád by som ťa pozval, aby sme zostali v kontakte nielen počas workshopu, ale aj po ňom. Aby sme spolu pokračovali na tejto ceste sebaznania a rastu. **Spojenie s ľuďmi, ktorí prechádzajú podobným procesom, môže byť nesmierne obohacujúce a podporujúce. Nie si v tom sám/sama – sme v tom spolu.**

Sleduj ma na **Instagrame @poviem_ti_to**, kde pravidelne zdieľam inšpiratívny obsah a aktuálne témy.

Pre individuálne konzultácie alebo otázky ma môžeš kontaktovať na **daniellegat@poviemtito.sk** alebo cez WhatsApp na čísle **+421 948 138 225**.

Teším sa na našu spoločnú cestu k lepším vzťahom a hlbšiemu porozumeniu.

Daniel Legát

*Vzťahový mentor,
kouč a sprievodca
na ceste k zdravým
vzťahom*

Daniel pomáha ľuďom porozumieť ich vzťahovým vzorcom, odbúrať negatívne presvedčenia a vybudovať naplnené a láskyplné vzťahy. So svojou manželkou Vanessou Legát tvorí inšpiratívny obsah na sociálnych sieťach pre všetkých, ktorí chcú svoje vzťahy a život posunúť k lepšiemu.

DEŇ 1:

Naše presvedčenia a negatívne myšlienky o vzťahoch

**Vitaj na ceste k hlbšiemu pochopeniu
tvojich vzťahov**

Dnes sa v živom prenose spoločne pozrieme na to, **prečo** tvoje vzťahy vyzerajú tak, ako vyzerajú. Opakujúce sa **problémy** nie sú náhoda – sú odrazom tvojich **presvedčení** a myšlienkových vzorcov, ktoré ovplyvňujú nielen to, **koho** si vyberáš, ale aj **ako** sa vo vzťahoch správaš.

Dnes nazrieš do svojho **vnútra**, pochopíš, čo formuje tvoje vzťahové **skúsenosti**, a urobíš **prvý krok** k zmene.

Pusti si **živý online prenos**, vnímaj ho naplno a odpovedz si na **dôležité otázky** – práve teraz začínaš písať nový **príbeh** svojich vzťahov.

Na chvíľu sa zamysli...

Si vo svojich vzťahoch naozaj šťastný/á? Alebo často cítiš prázdno, neistotu, bolesť? Možno osamelosť, aj keď nie si sám/sama?

Napiš prvý pocit, ktorý práve cítiš, keď čítaš tieto riadky:

Cítim ...

Cítiš sa vo vzťahoch milovaný/á a prijatý/á taký/á, aký/á si? Alebo máš pocit, že ak chceš lásku, musíš pre ňu niečo urobiť? Musíš si ju zaslúžiť? Musíš byť „lepší/ia“, viac sa snažiť, viac dávať, viac vydržať?

Zakrúžkuj možnosť, ktorá ťa najviac vystihuje:

- Cítim sa milovaný/á a prijímaný/á taký/á, aký/á som.
- Pre lásku musím mnohé urobiť alebo zmeniť.
- Lásku si musím zaslúžiť, nie som dosť dobrý/á.
- Aby som bol/a milovaný/á, musím sa snažiť a veľa vydržať.

Prečo sa tvoje vzťahy stále opakujú? Možno meníš partnerov, možno sa snažíš robiť veci inak, ale stále narážaš na tie isté problémy. Stále cítiš sklamanie, frustráciu, nepochopenie.

Kde je teraz tvoj najväčší problém?

- Nemám partnera, pretože sa lásky bojím, odmietam ju alebo si ju nezaslúžim.
- Partnera mám, ale nie som naplnený/á.
- Stále mením partnerov, ale nikdy nemôžem nájsť to pravé.
- Už sa ani nesnažím, rezignoval/a som na všetky možnosti.

Ktorá myšlienka **z videa** s tebou rezonuje najviac? Môže byť pozitívna aj negatívna. Ktorá sa ťa hlboko dotkla? Napíš si ju.

Pravdepodobne je to práve tá, ktorá ťa drží na mieste, kde nechceš byť. Neboj sa, zmeníme to.

Ako vznikajú negatívne presvedčenia o láske?

Negatívne presvedčenia o láske nevznikajú len tak – formujú ich naše skúsenosti, rodinné prostredie a spoločenské normy. Od detstva vnímame vzťahy okolo seba a podvedome si osvojujeme vzorce správania.

Ak sme vyrastali v rodine plnej konfliktov, môžeme veriť, že láska znamená boj. Filmy a knihy nás presviedčajú, že pravá láska musí byť dramatická a plná utrpenia, čo môže skresliť naše očakávania.

Minulé skúsenosti, ako odmietnutie či zrada, zase môžu vytvoriť strach z opätovného zranenia. Dôležité je uvedomiť si, že tieto presvedčenia nie sú nemenné – môžeme ich prepísať a naučiť sa vnímať lásku inak.

Naše presvedčenia formujú našu realitu

Prvým krokom k uzdraveniu je úprimnosť.

Ponoríme sa teraz hlboko do tvojej mysle a odhalíme, čomu (aj nevedome) veríš. Cieľom je dlho nepremýšľať, len **zakrúžkuj všetko, čo na teba sedí**. Nehodnoť to, nehodnoť seba. Iba odkrývame naše presvedčenia.

- Vo vzťahu musím vydržať, aj keď nie som stále šťastný/á.
- Keď odídem, znamená to, že som zlyhal/a.
- Keď odídem, už nikdy nebudem šťastný/á.
- Keď ma partner opustí, už nikdy nebudem šťastný/á.
- Aj keby som teraz odišiel/odišla, inde to nebude lepšie.
- Vzťah nemôže byť stále ako na ružovom obláčiku. Musím niečo vydržať.
- Aj keby som sa snažil/a, partner sa nezmení a ja budem navždy nešťastný/á.
- Moje potreby nie sú také dôležité ako potreby môjho partnera.
- Láska znamená, že sa musím prispôbiť partnerovi.
- Keď bude spokojný partner, budem spokojná aj ja. Preto mu varím, periem, spím s ním/Preto jej dávam veľa peňazí a nehádám sa s ňou.
- Keď budem hovoriť, čo chcem, budem vyzeráť ako sebecký/á.
- Lepší zlý vzťah ako žiadny vzťah.
- Mal/a by som byť vďačný/á za to, čo mám. Kto by ma už chcel takého/takú, aký/á som (s kilami navyše, starší/ia, s deťmi, s dlhmi...)?

- Láska znamená robiť kompromisy, aj keď mi to ubližuje.
- Láska je niečo, čo si musím zaslúžiť tvrdou prácou a obetovaním.
- Hádky sú nevyhnutnou súčasťou každého vzťahu. Bez nich to jednoducho nejde.
- Keď so mnou partner nechce tráviť čas, znamená to, že nie som dosť zaujímavý/á.
- Partner by mal vedieť, čo potrebujem, bez toho, aby som to musel/a hovoriť.
- Keď partner neprejavuje emócie rovnako ako ja, nemiluje ma.
- Keď ma partner kritizuje, znamená to, že som nedostatočný/á.
- Nie som dosť zaujímavý/á, aby si ma niekto vážil.
- Ak partner nemá záujem o intímny život, už ma nemiluje.
- Vo vzťahu musím znášať určitú mieru nešťastia, pretože tak to proste je.
- Odísť zo vzťahu je sebecké.
- Ak vzťah nefunguje, je to moja chyba.
- Ak vzťah nefunguje, je to jeho/jej chyba.
- Keď ma partner prestane milovať, je to dôkaz, že nie som dosť dobrý/á.
- Keď budem dávať viac, ako dostávam, nakoniec sa mi to vráti.
- Keď som šťastný/á, určite sa čoskoro niečo pokazí.
- Láska je vždy komplikovaná a plná utrpenia.
- Nie som dosť dobrý/á na to, aby som si našiel/našla skvelého partnera.
- Keď som sám/sama, znamená to, že je so mnou niečo zle.

- Mal/a by som na sebe ešte pracovať, než si dovoľím vzťah.
- Všetky dobré vzťahy sú už „rozobrané“.
- Neviem si vybrať správneho partnera, vždy skončím s niekým toxickým.
- Láska je pre ostatných, nie pre mňa.
- Keď niekoho stretnem, určite ma nakoniec opustí.
- Som príliš zranený/á z minulosti na to, aby som mohol/mohla milovať.
- Musím mať dokonalý život, než si zaslúžim vzťah.
- Pravá láska by mala prísť sama, nemal/a by som ju hľadať.
- Už som premárnil/a svoju šancu na lásku.
- Ak ma niekto priťahuje, určite ma zraní.
- Vzťahy sú len zdrojom bolesti, lepšie je byť sám/sama.
- Ak nemám vzťah, znamená to, že som neúspešný/á.
- Nie som dosť atraktívny/atraktívna na to, aby si ma niekto vybral.
- Láska si vždy vyžaduje bolesť a obeť.
- Ak sa s niekým rozídem, znamená to, že som urobil/a chybu.
- Vždy sa mi páčia ľudia, ktorí o mňa nemajú záujem.
- Pravá láska je niečo vzácné, väčšina ľudí ju nikdy nenájde.
- Ľudia, ktorých chcem, ma nechcú, a tí, čo ma chcú, sa mi nepáčia.
- Ak mi niekto v minulosti ublížil, stane sa to znova.
- Nie som typ človeka, ktorý má šťastie na vzťahy.
- Musím sa zmeniť, aby ma niekto mohol skutočne milovať.
- Ak som bol/a raz odmietnutý/á, znamená to, že ma už nikto nebude chcieť.

- Lepšie je zostať v priemernom vzťahu, než riskovať bolesť.
- Ak niekoho milujem, mal/a by som ho vždy uprednostniť, aj keď to znamená potlačiť svoje potreby.
- Láska znamená, že sa nikdy nehádame.
- Ak sa partnerovi na mne niečo nepáči, znamená to, že by som to mal/a zmeniť.
- Keď sa ku mne partner správa zle, je to moja vina.
- Moje emócie sú problém, nemal/a by som ich tak veľmi prežívať.
- Ak niekoho naozaj milujem, musím ho chrániť, aj za cenu toho, že obetujem seba.
- Pravá láska prichádza len raz za život – ak ju stratím, už nikdy nebudem milovať.
- Keď sa vo vzťahu necítim stále zamilovaný/á, asi je niečo zle.
- Vzťah môže fungovať aj bez intimity.
- Aj keď nám to nefunguje, mali by sme kvôli deťom udržať rodinu.
- Ak si ma niekto neváži, znamená to, že si nezaslúžim úctu.
- Keď sa niekto zaujíma o mňa, určite má nejaké skryté úmysly.
- Musím si lásku zaslúžiť, inak ma opustia.
- Ak nie som dokonalý/á, nie som hodný/á lásky.
- Keď sa partner na mňa hnevá, znamená to, že som sklamal/a.
- Ak sa rozídem s niekým, určite si už nenájdem nikoho lepšieho.
- Ak mám pochybnosti o vzťahu, znamená to, že s ním niečo nie je v poriadku.

- Ak sa niekto zaujíma o mňa, znamená to, že so mnou niečo nie je v poriadku.
- Musím sa snažiť viac, aby ma niekto miloval tak, ako potrebujem.
- Ak sa partnerovi páči niekto iný, znamená to, že nie som dosť dobrý/á.
- Ak partner neodpíše hneď, určite stratil záujem.
- Keď sa ma partner dotkne chladne, už ma nemiluje.
- Ak sa niekto so mnou rozíde, znamená to, že som neúspešný/á.
- Ak som šťastný/á vo vzťahu, určite sa to čoskoro pokazí.
- Keď si partner nepamätá dôležité dátumy, znamená to, že mu na mne nezáleží.
- Som príliš komplikovaný/á na to, aby ma niekto skutočne miloval.
- Ak sa v partnerstve necítim stále zamilovaný/á, je to dôkaz, že to nie je pravá láska.
- Ak sa snažím byť sám sebou, ľudia ma opustia.
- Keď niekoho príliš milujem, zničí ma to.
- Musím byť niekým iným, aby ma ľudia prijali.
- Nikdy nebudem dosť dobrý/á na to, aby ma niekto miloval bez podmienok.
- Keď partner trávi čas s priateľmi, znamená to, že ma ignoruje.
- Ak sa snažím menej, stratím partnerovu lásku.
- Láska by mala byť bezpodmienečná, aj keď ma to ničí.
- Keď sa mi vzťah nevydarí, znamená to, že so mnou niečo nie je v poriadku.
- Ak ma partner nemiluje tak, ako potrebujem, znamená to, že nie som dosť hodnotný/á.

- Musím sa vždy prispôbiť, aby som si udržal/a lásku.
- Ak mi niekto raz klamal, už mu nikdy nemôžem veriť.
- Keď nie som vo vzťahu, znamená to, že nie som dosť atraktívny/á.
- Láska vždy bolí, inak to nie je skutočné.
- Ak mi niekto dáva komplimenty, určite má postranné úmysly.
- Keď niekto neodpovie na moju správu hneď, znamená to, že som mu ľahostajný/á.
- Musím sa obetovať, aby som si zaslúžil/a lásku.
- Ak sa partner vzdiali, znamená to, že ma prestáva milovať.
- Ak nie som pre partnera prioritou, znamená to, že ma naozaj nemiluje.

Preto si teraz napíš svoje **tri osobné negatívne presvedčenia** o láske a vzťahoch.

⇒ Vo vzťahoch často verím tomu, že ...

⇒ O láske si myslím, že ...

⇒ Nedokážem uveriť tomu, že ...

Vzťahová výzva:

Prepíš svoje presvedčenia o láske

Každý z nás si nesie určité presvedčenia o láske a vzťahoch, ktoré nevedome ovplyvňujú naše rozhodnutia. Ak v sebe máš myšlienky ako „musím si lásku zaslúžiť“ alebo „všetko dobré sa raz pokazí“, je čas ich prepísať.

Prepíš svoje presvedčenia na nové, podporujúce.

- Ak veríš, že „vo vzťahoch vždy trpím“, prepíš to na:

„Zaslúžim si vzťah, v ktorom sa cítim bezpečne a naplnene.“

- Ak si hovoríš, že „musím dávať viac než druhý, inak ma opustí“, zmeň to na:

„Láska znamená rovnováhu a ja si zaslúžim byť milovaný/á bez podmienok.“

A teraz ty:

Tvoje negatívne presvedčenie:

Nové presvedčenie:

Podnikni krok, ktorý nové presvedčenie podporí

- Ak si vo vzťahu, skús dnes prejaviť svoju potrebu partnerovi alebo nastaviť zdravú hranicu.
- Ak si nezadaný/á, napíš si na papier, aký vzťah chceš, a umiestni ho na viditeľné miesto ako pripomienku.

Bonus: Podel' sa so mnou o svoje nové presvedčenie na **Instagramovom profile @poviem_ti_to** alebo ho zdieľaj s niekým blízkym. **Slová majú silu – keď ich vyslovíme nahlas, začíname im veriť.**

Podporné afirmácie

- Som hoden/hodná lásky presne taký/á, aký/á som.
- Vo vzťahoch môžem byť sám/sama sebou a stále byť milovaný/á.
- Je pre mňa bezpečné vyjadrovať svoje potreby a pocity.
- Priťahujem zdravé, láskyplné a rešpektujúce vzťahy.
- Som otvorený/á prijímaniu aj dávaniu lásky.
- Vzťahy, ktoré ma naplňajú, prichádzajú do môjho života prirodzene.
- Zaslúžim si byť milovaný/á a cítiť sa vo vzťahu bezpečne.
- Každý deň sa učím vytvárať harmonické apodporujúce vzťahy.
- Dovoľujem si pustiť minulosť a otvoriť sa novej láske.
- Láska je pre mňa dostupná a prirodzená.

Checklist

- ☐ Prepojil/a som sa na sociálnych sieťach.
- ☐ Vypočul/a som si video.
- ☐ Odpovedal/a som si na otázky.
- ☐ Označil/a som svoje presvedčenia
(zo zoznamu 100 presvedčení)
- ☐ Našiel/našla som svoje 3 negatívne presvedčenia.
- ☐ Splnil/a som vzťahovú výzvu.
- ☐ Zopakoval/a som si dnešné afirmácie.

Prajem ti úspešný prvý deň na ceste k krásnemu vzťahu. Tešíš sa na ďalší?