

W O R K B O O K

A man with a beard and glasses, wearing a beige bomber jacket over a white t-shirt, stands in a doorway. The background shows a garden with plants and a path. The image is framed by dark vertical bars with decorative floral patterns on the sides.

*Zranené srdce
toxické vzťahy*
Ako to konečne prelomiť.

CESTA K LÁSKE

DEŇ 3

www.poviemtito.sk

DEŇ 3:

Tvorím zdravé vzťahy - Zmena začína u mňa

Pochopenie, prijatie, cesta

Dnešný deň predstavuje **završenie tvojej cesty uvedomenia** a zároveň **začiatok skutočnej zmeny**. Počas kurzu si sa ponoril/a do svojich vzorcov, pochopil/a, ako tvoje detstvo ovplyvnilo tvoje vzťahy, a začal/a si si klásť dôležité otázky. **Teraz je čas rozhodnúť sa, čo s týmito poznatkami urobíš.**

Zmena nezačína vonku, ale v tebe. Keď si uvedomíš, že **minulosť ťa nedefinuje**, ale môže ťa niečo naučiť, oslobodíš sa od starých obmedzení. Už nemusíš opakovať rovnaké vzorce, už nemusíš čakať na zmenu zvonka. **Môžeš sa rozhodnúť konať inak.**

Dnes je deň, keď si môžeš povedať: **Beriem zodpovednosť za svoje vzťahy, za svoju lásku a za seba samého/samú.** To, čo si doteraz prežil/a, bolo len začiatkom – to, čo urobíš odteraz, je vo твоjich rukách.

Tvorca svojich vzťahov si ty!

Každý vzťah, ktorý máš – či už partnerský, rodinný alebo priateľský – je odrazom tvojho vnútorného sveta. Možno si doteraz veril/a, že kvalitu tvojich vzťahov určujú druhí ľudia, ich správanie či okolnosti, no pravda je iná. **Ty si ten, kto nastavuje hranice, kto si volí, čo toleruje, a kto rozhoduje, akú lásku prijme.**

Keď preberieš zodpovednosť za svoje vzťahy, prestaneš byť obeťou opakujúcich sa sklamaní. **Nie si odkázaný/á na to, aby si len prijímal/a, čo ti život prinesie – môžeš aktívne tvoriť také vzťahy, po akých túžiš.** Začni od seba, buduj v sebe to, čo chceš zažívať, a uvidíš, ako sa tvoje vzťahy začnú meniť.

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

Oslobod' sa: Cesta k vedomým vzťahom

Kedy si naposledy čakal/a, že sa tvoj partner zmení, aby váš vzťah fungoval? Možno si si hovoril/a, že keby bol pozornejší, láskavejší alebo viac chápavý, všetko by bolo jednoduchšie. Ale čo ak skutočná zmena nezačína u neho, ale u teba?

Predstav si, ako by sa váš vzťah zmenil, keby si namiesto čakania prevzal/a zodpovednosť za svoje činy, postoje a spôsob komunikácie. **Nemôžeš zmeniť svojho partnera, ale môžeš zmeniť seba. A keď zmeníš seba, zmení sa aj dynamika vášho vzťahu.**

Zdravé vzťahy nie sú o dokonalosti, ale o vedomej práci na sebe a vzájomnom pochopení. Keď začneš budovať vnútornú rovnováhu a uvedomíš si svoju silu, začneš prirodzene priťahovať rešpekt, lásku a harmóniu.

Oslobod' sa: Cesta k vedomým vzťahom

Každé uvedomenie, ku ktorému dnes dospeješ, je dôkazom tvojej odvahy. **Pozrieť sa pravde do očí nie je jednoduché, ale práve v tom je sila – len to, čo vidíš, môžeš zmeniť.** Minulosť ťa už nemusí držať v zajatí starých vzorcov. **Dnes máš možnosť rozhodnúť sa inak, milovať vedomejšie a tvoriť vzťahy, ktoré ťa naplňajú.**

Je to tvoja cesta, tvoja voľba, tvoj nový začiatok.

Tvorím zdravé vzťahy – Zmena začína u mňa

Ako vnímaš zodpovednosť vo vzťahoch?

- Často si želám, aby sa môj partner zmenil,
aby bol náš vzťah lepší

ÁNO

NIE

- Cítim frustráciu, keď môj partner nereaguje
tak, ako potrebujem

ÁNO

NIE

- Keď ma partner ignoruje, mám tendenciu
sa uzavrieť alebo nahnevať

ÁNO

NIE

Tvorím zdravé vzťahy – Zmena začína u mňa

- ⇒ Myslím si, že keby sa môj partner viac snažil, všetko by bolo jednoduchšie.

ÁNO

NIE

- ⇒ Cítim, že vo vzťahu čakám na zmenu zvonka, namiesto toho, aby som ju vytvoril/a sám/sama.

ÁNO

NIE

Ak si odpovedal/a ÁNO na 3 a viac otázok, je čas zamyslieť sa nad tým, ako môžeš aktívne ovplyvniť svoj vzťah tým, **že zmeníš svoje postoje a reakcie.**

Úloha 1:

Prevezmi zodpovednosť za svoju reakciu

Počas nasledujúcich dní si všímaj situácie, v ktorých cítiš frustráciu alebo očakávaš, že sa partner zmení. Keď taký moment nastane:

- **Zastav sa a uveď si svoje myšlienky.**
Čo si práve hovoríš o partnerovi?
- **Zmeň perspektívu.**
Namiesto „mal/a by robiť veci inak“ sa opýtaj:
Ako sa môžem ja zachovať inak?
Ako môžem reagovať tak, aby som podporil/a zdravšiu dynamiku?
- **Skús vedomú zmenu.**
Ak by si bežne reagoval/a hnevom či uzavretím, skúsiš tentokrát vyjadriť svoje pocity inak?

*Zapíš si svoje pozorovania a uvedomenia.
Čo sa stalo, keď si zmenil/a svoju reakciu?
Ako to ovplyvnilo váš vzťah?*

Prevezmi zodpovednosť za svoj vzťah

Počas nasledujúcich dní si všímaj situácie, v ktorých cítiš frustráciu alebo očakávaš, že sa partner zmení. Keď taký moment nastane:

- **Čakanie** na zmenu ťa oslabuje – čím viac očakávaš, že partner urobí prvý krok, tým viac sa vzdávaš vlastnej sily niečo skutočne zmeniť. Tvoj pocit naplnenia nevychádza z druhého, ale z toho, čo robíš ty.
- Vzťahy **odrážajú** to, čo do nich vkladáme – ak ti chýba láska či pozornosť, spýtaj sa: Dokážem prijať lásku tak, ako ju partner dáva? Naplňam ja sám/sama svoje vlastné potreby?
- Zmena nezačína u druhého, ale u **teba** – prestaneš čakať na reakciu partnera a začneš konať inak? Každý vzťah je dynamika dvoch ľudí – keď sa mení jeden, mení sa aj celý vzťah. Dnes máš možnosť urobiť prvý krok.

Čo naozaj chceš vo vzťahu?

Mnohí si predstavujú ideálny vzťah ako zoznam požiadaviek na partnera – „Chcem, aby bol pozornejší“, „Chcem, aby mi viac volal“. No skutočná otázka znie: **Ako sa chceš vo vzťahu cítiť?**

Povrchné očakávania sa zameriavajú na to, čo má robiť druhý. Hlboké hodnoty odrážajú tvoje skutočné potreby – bezpečie, rešpekt, prijatie. **Keď si uvedomíš, čo je pre teba naozaj dôležité, prestaneš čakať na zmenu zvonka a začneš tvoriť vzťah, ktorý ťa napína.**

Úloha 2:

Vizualizácia vzťahu

Nájdi si pokojné miesto, zavri oči a predstav si, že máš vzťah, po akom túžiš. **Nie z pohľadu toho, čo partner robí, ale toho, ako sa cítiš.**

- **Predstav si váš vzťah v každodennom živote.**
Ako spolu komunikujete? Ako sa cítiš, keď ste spolu?
- **Predstav si situáciu, keď príde konflikt.**
Ako ho zvládáte? Cítiš sa vypočutý/á, rešpektovaný/á?
- **Predstav si chvíle blízkosti.**
Čo vám pomáha cítiť sa spojení?
Čo ti dáva pocit bezpečia a prijatia?

Keď si vizualizáciu dokončíš, zapíš si svoje pocity a myšlienky. **Čo si si uvedomil/a? Sú tvoje súčasné vzťahy v súlade s touto predstavou? Aký krok môžeš urobiť, aby si sa k nej priblížil/a?**

Sľubujem si...

Vzťahy nie sú len o tom, koho milujeme, ale aj o tom, **ako sa vo vzťahu cítime**. Ak túžiš po harmonickom partnerstve, je dôležité uvedomiť si, aké hodnoty sú pre teba zásadné. Chceš dôveru, úprimnosť, láskavosť? Ako si predstavuješ riešenie konfliktov – chceš byť vypočutý/á, alebo len „mať pravdu“? A čo spoločný čas – chceš viac spontánnosti, alebo hlbokých rozhovorov?



Sľub sám sebe:

Budem si vedome vyberať vzťahy, ktoré odrážajú moje hodnoty.

Každý z nás túži po láske, prijatí a bezpečí. Ale si ty sám/sama takým partnerom, akého by si si želal/a? Vyjadruješ svoje pocity jasne, alebo očakávaš, že ich druhý uhádne? Kritizuješ viac, než oceňuješ? Vieš v konflikte počúvať, alebo len čakáš na svoju šancu hovoriť?

Sľubujem si...



Sľub sám sebe:

Som takým partnerom, akého sám chcem.

Často si myslíme, že keby sa náš partner správal inak, cítili by sme sa šťastnejší. No pravda je taká, že náš pocit bezpečia a lásky nezávisí od druhých, ale od nás samých. Kým čakáme, aby sa zmenili oni, vzdávame sa vlastnej sily niečo skutočne zmeniť.



Sľub sám sebe:

Prestanem čakať na zmenu zvonka
– rozhodnem sa konať inak.

Rozhodol/a som sa!

Tvoj vzťah môže byť len taký vedomý a naplnený, ako si ho vedome vytvoríš. Zamysli sa nad tým, čo naozaj chceš zažívať a ako môžeš prispieť k tomu, aby si mal/a vzťah, po akom túžiš. Rozhodni sa pre zmenu.

Ako sa chceš vo vzťahu cítiť?

- Chceš sa cítiť milovaný/á, rešpektovaný/á, v bezpečí?
- Aké hodnoty by mal váš vzťah odrážať? (Dôvera, úprimnosť, podpora, blízkosť...)

Popíš svojho ideálneho partnera

- Aké vlastnosti obdivuješ?
- Ako by sa mal správať v konflikte?
- Ako by ste spolu trávili čas?

Rozhodol/a som sa!

Seba-uvedomenie: Aký/á som partner/ka?

- Správam sa vo vzťahu tak, ako chcem, aby sa partner správal ku mne?
- Vyjadrujem jasne svoje potreby, alebo očakávam, že ich partner uhádne?
- Čo robím, čo možno nevedomky ubližuje vzťahu?

Aký prvý krok môžem urobiť k zmene?

- Vyber si jednu konkrétnu vec, ktorú začneš robiť inak, aby si sa stal/a lepším partnerom.
- Môže to byť niečo malé, no zásadné - viac počúvať, byť trpezlivejší/ia, jasnejšie vyjadrovať svoje potreby.

Nemusíš čakať na to, že sa niekto iný zmení. **Tvoj vzťah sa môže zmeniť v momente, keď sa rozhodneš začať u seba.** Dnes máš príležitosť urobiť prvý krok k vedomejšej láske. Si na to pripravený/á?

Checklist

- ☐ Vypočul/a som si video.
- ☐ Splnil/a som Úlohu 1: Zodpovednosť.
- ☐ Splnil/a som Úlohu 2: Vizualizácia vzťahu.
- ☐ Složil/a som si 3 sľuby.
- ☐ Rozhodol/a som sa zmeniť svoj vzťah!

Pozvánka k hlbšej premene

Ak túžiš skutočne pretransformovať svoje vzťahy, mám pre teba priestor, kde ťa krok za krokom prevediem cestou liečenia starých rán, pochopenia vlastných potrieb a vytvorenia vzťahu, ktorý ti prinesie hlboké naplnenie. Čítaj ďalej.

Pokračujme spoločne

Tento workshop bol len **začiatok...** a teraz je čas urobiť rozhodnutie.

Počas týchto troch dní ste možno zažili množstvo **AHA momentov**. Po prvýkrát ste si uvedomili, **prečo** vaše vzťahy vyzerajú tak, ako vyzerajú.

Videli ste, ako vaše podvedomé vzorce, skúsenosti z detstva a strachy **formujú vaše vzťahy** – a to vám dalo odpovede, ktoré ste možno hľadali celý život.

Ale otázka je: Čo teraz?

- Môžete tieto uvedomenia nechať odísť. Môžete sa vrátiť k starým návykom a dúfať, že sa veci nejako vyriešia samé.
- Alebo môžete urobiť to, čo robia ľudia, ktorí skutočne menia svoje vzťahy – prevziať zodpovednosť, ísť do hĺbky a naučiť sa, ako svoje vzťahy vedome tvoriť.

A presne na to som vytvoril tento hlboký transformačný kurz.

Ak chceš nadviazať na to, čo sme spolu začali, **prihlás sa do môjho 8-týždňového kurzu** Vzťahy, bez bremena minulosti... a začnime skutočnú premenu.

- **8 týždňov** spoločnej hlbokej práce
- **4 hlboké** vedené aktivácie
- **podpora vo FB skupine** - odpovede na vaše otázky počas trvania programu
- **BONUS:** záverečný skupinový **koučing** FACE-TO-FACE na platforme ZOOM

To ma zaujíma!

Čo sa stane, ak nič nezmeníte?

- ⇒ Opäť sa ocitnete **v rovnakých vzťahových vzorcoch**. Môže to byť nový partner, nový začiatok – ale ak sa nič nezmení vo vás, výsledok bude vždy ten istý.
- ⇒ Budete sa naďalej snažiť získať lásku **na úkor seba**. Budete robiť viac, snažiť sa viac, dávať viac – ale stále budete mať pocit, že to nestačí.
- ⇒ Stále budete bojovať **s tými istými vzťahovými problémami**. Nedostatok blízkosti, emocionálna nedostupnosť partnera, strach z konfliktov alebo naopak, nekonečné hádky, ktoré nikam nevedú.
- ⇒ Možno sa presvedčíte, že **„takto to má byť“**. Že šťastné vzťahy sú len ilúzia, ktorú zažívajú iba iní ľudia.

ALE TO NIE JE PRAVDA.

Tento kurz je o tom, aby ste konečne PRELOMILI to, čo sa opakuje už roky.

- Naučíte sa, ako budovať **zdravé vzťahy** – vedome a bez strachu.
- **Oslobodíte sa** od starých vzorcov, ktoré sabotujú vaše vzťahy.
- Pochopíte, **prečo sa vo vzťahoch správate tak**, ako sa správate, a ako to zmeniť.
- Získate **jasné techniky** na komunikáciu, emocionálnu intimitu a sebavedomé vyjadrovanie potrieb.
- Zistíte, ako **liečiť svoje zranené vnútorné dieťa**, aby ste nepriťahovali toxických partnerov.
- Konečne si dovoľíte **byť milovaní** takí, akí naozaj ste.

Tento kurz nie je o rýchlych opravách. Je o skutočnej vnútornej transformácii, ktorá vám umožní zažívať úplne iné vzťahy – bez boja, bez nedorozumení, bez bolesti.

Čo presne v kurze získate?

- ⇒ Naučíte sa, prečo vaše vzťahy vyzerajú tak, ako vyzerajú. A hlavne – ako to zmeniť.
- ⇒ Pochopíte dynamiku lásky, pripútanosti a emocionálnej intimity.
- ⇒ Začnete liečiť svoje vzťahové zranenia, ktoré vás držia v nefunkčných vzorcoch.
- ⇒ Naučíte sa efektívne komunikovať a vyjadrovať svoje potreby bez strachu a pocitu viny.
- ⇒ Zistíte, čo znamená zdravá láska a ako ju vo svojom živote vytvoriť.
- ⇒ Prestanete sa cítiť osamelo vo vzťahu a začnete budovať skutočné emočné spojenie.
- ⇒ Získate konkrétne techniky a cvičenia, ktoré vám pomôžu implementovať tieto zmeny do reálneho života.

Tento kurz je tvoja šanca konečne PRELOMIŤ to, čo sa opakuje už roky.

Je to cesta k vzťahom, kde sa cítite slobodne, milovaní a v bezpečí.

Prečo práve tento kurz?

- **Pretože uvedomenia nestačia.**
Ak naozaj chcete zmenu, potrebujete sa naučiť, ako ju uviesť do praxe. Tento kurz vás povedie KROK ZA KROKOM.
- **Pretože vzťahy sa nemenia cez noc.**
Tieto vzorce ste si vytvárali roky. Ale môžete ich začať meniť správnym smerom – s jasným vedením a podporou.
- **Pretože nemusíte byť na tejto ceste sami.**
Môžete sa v tom ďalej motať, skúšať a páliť sa na rovnakých chybách... alebo môžete mať sprievodcu, ktorý vám ukáže, ako to konečne urobiť inak.

Ak ste pripravení nielen chápať, ale SKUTOČNE meniť svoje vzťahy, pridajte sa.

Pretože váš vzťah sa nezmení tým, že budete čakať. Zmení sa tým, že urobíte prvý krok.

A ja vás tou cestou prevediem.



Toto je váš moment rozhodnutia.



Toto je tá chvíľa, kedy môžete zvoliť novú cestu.

Ak cítite, že tento kurz je pre vás, pridajte sa teraz a začnite svoju transformačnú cestu k zdravým a naplneným vzťahom.

To ma zaujíma!



Kliknite na link a vstúpte do kurzu ešte dnes.

Nie si v tom sám/sama – sme v tom spolu. Pre viac inšpirácie ma sleduj na Instagrame **@poviem_ti_to** a v prípade otázok ma kontaktuj na **daniellegat@poviemtito.sk**

Teším sa, že budeme pokračovať na ceste k **vedomým a naplneným vzťahom**.

Daniel Legát

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 **Vanesou Legát** tvorí inšpiratívny obsah na sociálnych sieťach pre všetkých, ktorí chcú svoje vzťahy a život posunúť k lepšiemu.*