



Je jedno, ako hlboké peklo teraz vo vzťahu prežívate. Či je to len prehánka alebo vlečúce sa krízy.

//

Na začiatku ste sa milovali, mali spoločné sny a predstavy o živote. Ak teda nečelíme domácemu násiliu, skôr, než vyplníte rozvodové papiere, dajte svojej láske ešte šancu! Aby ste zachránila váš vzťah s manželom, musíte najskôr zachrániť svoj vzťah, sama so sebou. **Na zmenu dynamiky vzťahu, stačí jeden.**

Problémom väčšiny vzťahov je, že od svojich partnerov očakávame, že sa budú automaticky správať tak, aby sme sa s nimi cítili šťastne. Na čo zabúdame je, či sa tak skutočne správame aj my k nim. Napíšte si zoznam vlastností a kvalít, ktoré od svojej drahej polovičky očakávate. A potom sa zamyslite nad tým, či tieto požiadavky uplatňujete tiež sama na seba resp. vo vzťahu k nemu. Ak nie, je tu bezpochyby šanca na nápravu.

Priznajte si svoje chyby

Všetci sme si vedomí, že nikto, vrátane nás, nie je dokonalý, ale napriek tomu sa vo vzťahu zvyčajne domnievame, že chyba je v našom partnerovi. Keď si uvedomíte, že aj vy robíte chyby a otvorene ich priznáte, dávate druhému šancu vám ich odpustiť. Súčasne naznačujete, že ste ochotná a schopná urobiť to isté. Priznať sebe i partnerovi, že nie ste perfektný je dobrý nový začiatok.

Prestaňte si vytvárať falošné predpoklady

V okamihu, keď náš partner robí niečo, čo nás robí nešťastnými, máme zvyčajne tendenciu si to vykladať, ako jeho vedomé konanie. Teda, že to robí schválne, pretože nás nemiluje, neváži si nás, nezaujíma sa o nás a chce nám ubližovať. Je veľmi nepravdepodobné, že by to tak naozaj bolo. Svoje uvažovanie ale môžete zmeniť, akokoľvek je to ťažké a druhá strana vám práve nepomáha. Ak si budete dookola opakovať, že vám manžel škodí zámerne, uverí tomu nakoniec aj on sám. Možno vám to dáva najavo inak než by ste si predstavovala, ale skúste pripustiť variantu, že vás miluje, záleží mu na vás a chce pre vás to najlepšie. Len možno nevie, ako to urobiť, aby ste sa tak skutočne cítila, alebo to skrátka nevie. Učiť sa môžeme neustále, treba komunikovať.

Urobte hrubú čiaru

Problémy, ktorým čelíme v súčasnom vzťahu, často pramenia zo starých rán, ktoré sa nezahojili. Ak chcete vzťah zachrániť, bude potrebné ich otvoriť. Skúste sa svojej drahej polovičky opýtať, čím konkrétne ho trápите, čo by ho urobilo šťastnejším a čo by naopak mohol urobiť on, aby ste sa cítili lepšie. Tieto úprimne vyslovené otázky vám môžu pomôcť zaceliť staré rany a otvoriť sa tomu druhému.

Prestaňte sa snažiť svojho partnera zmeniť

"Prečo to preboha nemôže robiť ako ja," hovoríte si každú chvíľu? Nemôže, pretože nie je vy. Rešpektovať fakt, že váš partner je samostatná bytosť s vlastným rozumom, ktorá skrátka robí

veci inak ako vy, je základným predpokladom funkčného vzťahu. Ak pripustíte, že nemôžete svojho partnera nijako zásadne zmeniť, ohromne sa vám uľaví. Navyše si ušetríte veľa energie, ktorú môžete venovať do nápravy vášho vzťahu. A popravde, čo je pre vás dôležitejšie, aby bola bielizeň poskladaná do úhľadných komínkov, alebo spokojná domácnosť, mala by ste svoje priority prehodnotiť.

Budte jeden tím

A nie len pri riešení rodinných záležitostí alebo starostlivosti o domácnosť a deti. Naučte sa spolu tráviť čas, ktorý skutočne venujete jeden druhému. Spomeňte si, čo ste spolu podnikali, keď ste boli zamilovaní. Chodili ste na prechádzky? Do kina? Na koncerty? Dávajte mu najavo svoju náklonnosť. Možno sa vám práve nechce, pretože sa na manžela hrozne hneváte, ale skúste sa premôcť a byť k nemu pozorná a chápacá, ako keď ste boli zamilovaní. Možno za čas zistíte, že vám opláca rovnakou mincou.

//

ODPORÚČAME:

[Feng šuej cesta k harmónii: Ako dosiahnuť, aby ste sa doma cítili príjemne ?](#)

[13 návykov šťastných ľudí, úsmev, optimizmus a dobrá nálada](#)

[Ako dosiahnuť úspech a šťastie a zmeniť svoj život](#)

[Čo o vás prezradí číslo mesiaca, v ktorom ste sa narodili?](#)

[11 dôvodov, prečo sa nikdy nevzdať a stať sa úspešným](#)