

Chodili spolu z čisté lásky

manželé RNDr. Miroslav Vykydal a Mgr. Bc. Milana Vykydalová

- vztahy se dají naučit
- základ pro prožívání dobrého vztahu – prvně budeme spokojeni sami se sebou
- nedokážeme žít podle slov: jsem spokojený a tak se mi daří dobře, ale stále předhazujeme: až se budu mít dobře, pak budu spokojený
- musíme být sami na sebe hrdí, vědět, že máme nějakou cenu → jeden z prvních kroků k dobrým vztahům
- další krok - být spokojený
- velmi důležitý je pravdivý pohled na sebe – osvobozuje
- zdravá, zralá osobnost je člověk, který už ví, kam směřuje, kam jde, v co věří, dělá druhým cíleně radost, je všímavý, umí naslouchat, umí se s druhými radovat, ale u mí s nimi prožít i bolest
- Miroslav říká, že se vždy ocitl v prostředí, kde nic neuměl, připadal si jako ten největší antitalent a naprosto neschopný – chodit 2x týdně cvičit – z každého náradí spadl a byl rád, že to přežil a taky nechápal, jak někdo může uběhnout 5 koleček, on to ušel a byl rád, že ještě žije
- základem zdravé a zralé osobnosti je zdravé sebevědomí – sami sebe si vážíme, stavíme na tom, co umíme a na tom, co nám nejde, zapracujeme
- tolerance – musíme přijmout toho druhého s chybami, nemůžeme ho předělat, vždy bude mít nějaké chyby
- musíme se vyrovnat s tím, že budeme muset přijímat odlišnosti
- olympiáda – když si muži namlouvají ženy, dosahují enormních výsledků, říkají to, o čem nikdy předtím nepřemýšleli, chodí do divadla i když to nesnáší, atd...
- žena potřebuje slyšet 30x za den od muže, že ji MÁ RÁD
- muž potřebuje od ženy slyšet 30x za den, jak je úžasný, kouzelný, skvělý a že má navařeno...
☺
- intimita – blízkost, chceme být s druhými v blízkém vztahu → stáváme se zranitelnými
- co si s druhými probrat v době chození:
 1. je dobré vědět, co nás čeká, udělat si „plán vztahu“
 2. oddanosti duchovnímu růstu – ochota se zdokonalovat
 3. schopnost vyjadřovat své pocity – sdílet se s druhým, svěřit se, nebojíme se toho, nejsme ti, kteří si říkají, že toto jí/jemu nemůžu říct, protože jinak bych ji/ho ztratil(a) → nebudeme schopni žít s tímto člověkem až do smrti
 4. o některých věcech nemusíme mluvit, nemusíme to řešit, pokud nás to stále nenahlodává, nevrací se nám stále myšlenka na jednu a tu samou věc
 5. pokud mě něco trápí, měl(a) bych to tomu druhému říct
- když začneme vztah, vydržet spolu „chodit z čisté lásky“ víc jak 3 roky je nadlidský výkon
- emoce – nadšení, smutek
- když mluví žena, je schopna říct několik emočních slov v jedné větě
- když chce vyjádřit emoce muž, říká, že má pocit a pokud se chce opravdu niterně svěřit, říká, že si myslí, že má pocit.. ☺
- ženy jsou rády, když se jim muž svěří s nějakým pocitem
- rozlišná struktura mozku:
 - žena má jakési „bodíky“, které jsou poháněné emocemi a když přijde nějaká myšlenka, projde všemi bodíky a neustále kmitají, žena v jednom kuse nad něčím přemýšlí
 - muž má „krabice“ a zásadně chodí vždy jen do jedné, není schopen být ve více krabicích naráz a také má jakousi krabici ničeho a do když vejde, tak na rozdíl od ženy, nad ničím nepřemýšlí

- časem nás bude čím dál víc doprovázet, zaměstnávat praktický život – práce, bydlení, děti, nákupy, peníze → nezapomenout na sebe, vytrucovat si ze všech sil společný čas
- unavený muž by měl chodit s ženou na procházku, aby ji dokázal naslouchat a neusnul... ☺
- muž se nedokáže hned sdílet, když přijde domů, potřebuje čas, žena se ho hned nemůže vyptávat, co se dělo a jak bylo...
- dospělý člověk je ten, který neutíká od problémů
- všimnout si, jestli má partner(ka) pozitivní přístup k životu
- víra je opravdu Boží dar a dar dostane ten, kdo po něm touží
- člověka nemůžeme předělat tím, že mu budeme říkat, co všechno dělá špatně
- muž to musí vždy promyslet a na vše má logické odůvodnění
- mluvit s druhým tolerantně o tom, co chci já a co chce on(a) → najít společné řešení – pozná se pravá láska a to, že mě má druhý rád
- když si vezmu druhého, беру si celou jeho/její rodinu → další zkouška – jak zvládneme společné vztahy s rodinami
- milovat jako první, bez zábran, bez očekávání, že dostanu něco zpět
- přicházejí pochybnosti – je on ten pravý? jsem já ta pravá? – neříkají to z mnoha důvodů, ale z toho, aby neměli toho druhého nešťastného – skutečně přemýšlet, jak jsme na tom, poradit se, ale nikdo za nás konečné rozhodnutí neudělá, to je jen na nás
- pokud se na toho druhého těším, chybí mi → vše je v pořádku
- příprava na manželství – 6 setkání – 2 hodiny
- krize patří do každého manželství a posiluje vztahy