



METÓDA ŠTYROCH PRSTOV

E-book

Katarína Runa



METÓDA ŠTYROCH PRSTOV



PREVEZMI ZODPOVEDNOSŤ ZA SVOJU ČASŤ VZŤAHU

V živote sú momenty, v ktorých sa nám zdá, že sa nám deje nespravodlivosť. Že ten druhý by sa mal zmeniť, urobiť inak, viac sa prispôbiť alebo brať ohľad. **Pravdepodobne to nebude jednoduché uznať, no pravda je taká, že akýkoľvek vzťah alebo situácia, ktorá nastala, je vždy vytvorená spoločne.**

Či je to vzťah pracovný, partnerský alebo napríklad vzťah s rodičmi. Obzvlášť však táto metóda funguje v našich partnerských vzťahoch. **Nemôžeme zmeniť žiadneho iného človeka, iba toho, ktorého denne vidíme v zrkadle.** Vziať zodpovednosť za svoju časť a priznať si, že sa niečo pokazilo na oboch stranách, hoci to tak na prvý pohľad nevyzerá, je úplne zásadné



Ale je to **zároveň aj dobrá správa, pretože ak je polovica zodpovednosti u mňa, znamená to, že s tým môžem naozaj veľa urobiť. Praktickým návodom je moja metóda štyroch prstov.**

AKO METÓDA 4 PRSTOV FUNGUJE?



**AK UKAZOVÁKOM (PRVÝM PRSTOM)
UKAZUJEŠ NA SVOJHO PARTNERA, TRI PRSTY
ZÁROVEŇ UKAZUJÚ NASPÄŤ NA TEBA.**

Ako prvé je dôležité nájsť podstatu toho, čo je prameňom tvojej nespokojnosti. Tou skutočnou esenciou, ktorá spôsobuje tvoju reakciu.

Ak ti napríklad prekáža to, že tvoj muž po večeri neodloží riad do umývačky, podstata nie je nenaplnená umývačka. Môže to byť napríklad tvoj pocit, že nedoceňuje to, čo robíš pre neho, domácnosť, rodinu. Že nepočuje, čo je pre teba podstatné. Že opakovane zľahčuje tvoje potreby, atď.

☞ **NAPRÍKLAD:** *Ak mužovi vyčítaš to, že Ťa nepodporuje tak, ako potrebuješ, a touto výčitkou na neho mieriš PRVÝM PRSTOM, za každým prstom, ktorý mieri na Teba, sa ukrýva jedna otázka, ktorú si musíš položiť pre lepšie pochopenie svojej situácie.*



ZODPOVEDAJ SI NASLEDOVNÉ OTÁZKY



☛ **DRUHÝ PRST**, ktorý smeruje na Teba, Ťa nabáda otočiť situáciu a jednoducho vymeniť vaše mená. Vymeň "ja" za "Ty" alebo napríklad Martin za Zuzana. V našom prípade sa Ťa tento prst opýta:

„Kde ja nepodporujem moju polovičku tak, ako to on potrebuje? “

Teraz sa Ti s veľkou pravdepodobnosťou rozblíkajú žiarovky, však?

☛ **TRETÍ PRST** Ťa vracia naspäť k sebe a je tým najdôležitejším kľúčom v tejto metóde. V našom prípade sa Ťa tento prst pýta:

„Kde ja sama seba nepodporujem tak, ako to potrebujem? “

Táto otázka je zo všetkých najdôležitejšia, pretože ak si ja nedokážem vytvoriť priestor na podporu seba, očakávam to od toho druhého. Zároveň však mám pocit, že ja ho podporujem určite viac ako on mňa. A toto je práve ten **priestor, ktorý môžeš okamžite začať vo Vašom vzťahu meniť.**

☛ **ŠTVRTÝ PRST** je priestor súcitu pre druhého človeka a hovorí o tom, že všetci prechádzame podobnými skúsenosťami. Otvorí pre Teba túto otázku:

„Kde môj partner/druhý človek nevie podporiť sám seba tak, ako to on potrebuje?“

Toto nám otvára priestor pre **pochopenie, že aj ten druhý zažíva v živote náročné časy**, a tiež niekedy celkom nevie, ako s tým naložiť.

PRAKTICKÉ KROKY



*Táto metóda je o pochopení nášho vnútorného sveta.
Ale pri pochopení to nekončí. Dôležité je nielen vedieť,
ale z priestoru tohto poznania aj konať.*

Opýtaj sa teraz sama seba:

- **Akú jednu vec môžem začať robiť,** aby som zmenila skutočnosť, na ktorú poukazoval **2. prst?** Napríklad v našom prípade, kde môžem môjho partnera viac podporiť v tom, čo je pre neho dôležité?
- **Akú jednu vec môžem začať robiť,** aby som zmenila skutočnosť, na ktorú poukazoval **3. prst?** Napríklad kde a ako môžem začať viac podporovať sama seba v tom, po čom túžim?
- **Ako môžem môjmu partnerovi prejsť viac pochopenia a súcitu,** k čomu ma pozýva **4. prst?**

✨ *Je to nádherná cesta objavovania a dobrodružstva. Uži si ju!*

