



**AKO
ZACHRÁNIŤ
VZŤAH SKÔR,**

než je neskoro?



KATARINA
Luna

AKO ZACHRÁNIŤ VZŤAH SKÔR, NEŽ BUDE NESKORO?

Tomuto vzťahu ste obaja skutočne verili. Obaja ste chceli. Obaja ste v tom videli zmysel, no napriek tomu sa Váš vzťah ocitol v kríze a Ty **hľadáš spôsoby, ako mu znova vliať do žíl život a zväčšiť jeho šancu na prežitie?**

Tu sú moje tipy, čo pomôže zachrániť Váš vzťah predtým, než bude definitívne neskoro.

1. Prevziať zodpovednosť za svoju časť vzťahu

Toto je pravdepodobne tá najťažšia, no aj tá najviac liečivá časť celého procesu. **Vziať zodpovednosť za svoju časť a priznať si, že sa niečo pokašľalo na oboch stranách, to je úplne zásadné.**

2. Komunikuj

Hovor. Nahlas. O tom, ako to máš, čo cítiš, čo potrebuješ, čo Ťa bolí, zraňuje, čo potrebuješ. Rob to ALE **bez obviňovania**, že je to vina toho druhého a on s tým má niečo urobiť.

3. Prejav uznanie

Uznaj, že aj jeho pravda, hoc iná ako tá Tvoja, je pre neho autentická a pravdivá. Má právo vidieť veci inak, ako Ty. Navyše, uznanie a súcit s partnerom či partnerkou prináša do vzťahu ešte ďalšiu veľmi dôležitú kvalitu - **láskavosť.**

AKO ZACHRÁNIŤ VZŤAH SKÔR, NEŽ BUDE NESKORO?

4. Doprajte si spoločne strávený čas doma

Rozhodne sa nepočíta čas v aute do práce, ani pri TV. Len **vzácný čas**, keď ste tu jeden pre druhého, **vedome a s plnou pozornosťou**. Bez mobilu, bez tabletu a najmä očakávaní, čo sa má stať, čo by mal ten druhý urobiť.

5. Prehlbte Vašu spoločnú intimitu

Čo pre Vás oboch intimita znamená? **Zisťujte a hľadajte neustále, ako ju medzi sebou tvoriť a pestovať**. Možno je to hlboký pohľad do očí, možno ľahký dotyk, bozk, možno pohladenie po vlasoch, či oslovenie, ktorým partnera zavolaš alebo spoločná aktivita.

Nezabudni!

Vždy sú potrební dvaja na krásne, harmonické, pohodové a láskyplné partnerstvo. Ak nič z toho nenájde v Tvojom partnerovi odozvu, potom ostáva jediné - **zvážiť, či má význam resuscitovať niečo, z čoho už život vyprchal**.