

Pracovný list
MOJE VZŤAHY S MUŽMI

1. ÚLOHA:

Zamysli sa, kto sú **dôležití muži v tvojom živote**, s ktorými by si si **priala mať krajšie vzťahy**. Ich meno si zapíš do prvého stĺpca – môže to byť tvoj manžel/partner, syn, brat, otec, kamarát, šéf či kolega. Do druhého a tretieho stĺpca si, prosím, zapíš, **čo vo vašom vzťahu nie je ideálne**. Do druhého si napíš situáciu, ktorú si si s ním zažila a necítila si sa v nej príjemne (nezabudni popísať svoje pocity). Do tretieho stĺpca si napíš oblasti, v ktorých vám to už dlhšie nefunguje/v ktorej si nerozumiете.

Príklad:

Dôležitý muž v mojom živote	Problematická situácia a moje pocity	Oblasť, v ktorej nám to nefunguje a prečo
Jaro (môj manžel)	cez Vianoce som sa dostala do konfliktu s jeho mamou, mojou svokrou, a on sa ma nezastal, vôbec nič jej nepovedal na to, ako sa ku mne správala, veľmi ma to nahnevalo a zranilo, cítim, že mu menej dôverujem a klesol v mojich očiach	dlhodobo nám to nefunguje v posteli, je veľmi sebecký

Dôležitý muž v mojom živote	Problematická situácia a moje pocity	Oblasť, v ktorej nám to nefunguje a prečo

2. ÚLOHA:

Na vzťahu s každým z dôležitých mužov tvojho života je niečo pekné, niečo, za čo by si mala byť vďačná. Častokrát si to však neuvedomuješ a vnímaš skôr to zlé. A tak sa ti niekedy môže zdať, že to zlé prevažuje. Skús si teraz ku každému dôležitému mužovi vo svojom živote napísať, čo máš na ňom rada, kvôli čomu si ho vážiš alebo ho obdivuješ. Táto vizualizácia ti pomôže uvedomiť si, prečo stojí za to, na týchto vzťahoch pracovať.

Dôležitý muž v mojom živote	Čo máš na ňom rada, kvôli čomu si ho vážiš alebo ho obdivuješ

3. ÚLOHA:

*Teraz sa budeme venovať tebe a tvojim silným a slabým stránkam v týchto vzťahoch. Kurz **Kľúč k mužskej duši Špeciál: Dvaja v tom** ti totiž okrem lepšieho pochopenia mužom, dovoľí lepšie spoznať aj samú seba ako ženu a partnerku. Samozrejme, ani my, ženy, nie sme dokonalé, a v našich vzťahoch často opakujeme tie isté chyby. Na strane druhej, je veľa vecí, ktoré do vzťahu prinášaš, a ktorým ho obohacuješ.*

Moje silné stránky a pozitívne vklady do mojich vzťahov:

Moje slabé stránky, ktoré sa prejavujú vo vzťahoch s mužmi:



4. ÚLOHA:

*V kurze pôjdeme skutočne do hĺbky – vrátíme sa späť k úplným základom a postupne budeme krok za krokom pracovať na lepšom pochopení mužsko-ženských vzťahov. V kurze budeš počuť aj mužský pohľad na vzťahy a myslím, že práve tento pohľad bude pre mnohé prelomový k pochopeniu toho, ako to muži majú. Už teraz si však vyskúšaš, **aké to je, pozeráť sa na situácie v tvojom živote očami toho druhého**. Teraz si, prosím, vyber jeden zo vzťahov – ak ti môžem poradiť, skús si vybrať vzťah s partnerom, otcom alebo synom, jednoducho s tým, ktorého dobre poznáš. Skús si spomenúť na vyhrotенú situáciu, ktorú si s týmto mužom zažila a hlboko sa ti vryla do pamäte a srdca.*

A. Popíš túto situáciu vecne – čo sa stalo?

B. Napíš, ako si sa v tejto situácii cítila a ako sa vo vzťahu k tejto situácii cítiš dnes:

C. Spomeň si na mimiku tváre, gestá, pohľad, hlas muža v tejto situácii – ako sa menili v priebehu situácie? Ako ten muž vyzeral po skončení, keď ste to uzatvorili:

D. Rozprávali ste sa niekedy o tejto situácii? Ak áno, čo ti o nej povedal?

E. Skús celú tú situáciu teraz popísať z pohľadu muža. Tentokrát však v každej vete napíš, ako si myslíš, že sa muž cítil:



F. Ak by ste sa teraz s mužom o tejto situácii rozprávali, čo by si mu chcela povedať?

Ak ťa táto úloha zaujala, neváhaj si ju zopakovať s ďalším vzťahom.

5. ÚLOHA:

*Ako si predstavuješ, že budú vyzerat' tvoje vzťahy s mužmi po kurze **Kľúč k mužskej duši Špeciál: Dvaja v tom?** Napíš si ku každému vzťahu 5 charakteristík, ktorými by si chcela popísať svoj vzťah po tom, ako využiješ poznatky nadobudnuté v rámci kurzu.*

Dôležitý muž v mojom živote	Aký vzťah by som chcela mať – 5 charakteristík