

V této knize najdete deset principů, které nevznikly od stolu, ale ze života. Z reálné praxe i osobních zkušeností. Nejsou to pravidla, která vás mají svázat – ale opěrné body, které vás podpoří. Nechtějí vás předělat ani změnit. Cílem není jiná žena, ale vy – víc sebevědomá, vyrovnanější, sama sebou. Každý princip je doplněný o praktické příklady z konzultací i běžného života. Díky nim uvidíte, jak jednotlivé postoje a změny fungují v reálných vztazích – ne v teorii, ale v praxi. Tyto principy vám pomohou rozvinout autenticitu, sladit emoce s racionalitou, přání s realitou – a vytvořit vnitřní rovnováhu, která se přirozeně promítne i do vašich vztahů.

Tato kniha vám otevře i nový prostor pro pochopení mužů. Protože pokud nerozumíte druhé straně, často reagujete způsobem, který vztahu spíš ubližuje, než pomáhá – i když to myslíte dobře. Pomůže vám tedy nejen lépe chápat sebe, ale i to, jak muži přemýšlejí, cítí a jednají – a jak s nimi tvořit vztah, kde zůstává prostor pro oba.

Jste připravena se na vztahy podívat z nadvědu a bez obalu?



Žena dokáže ovlivnit vztah z větší části

O vztahy jsem se vždy zajímala, a jak už to tak bývá, důvodem byla moje vlastní motivace. Dlouho jsem se snažila pochopit, proč některé vztahy přirozeně fungují a jiné se rozpadají, aniž by k tomu byl na první pohled důvod.

Nechápala jsem, proč se mé vztahy vyvíjely podle stále stejného vzorce. Opakovaně jsem zažívala, že jsem na začátku vztahu pro muže byla středobodem světa, dávali mi svou pozornost, energii, snahu. Jenže časem to začalo slábnout. Už nebyli tak pečující, přestávali projevovat lásku, jako by ztráceli motivaci. Kdyby se to stalo jednou, asi bych to přisoudila shodě okolností. Ale když se mi to opakovalo znovu, začala jsem hledat odpověď.

Místo toho, abych to hodila na muže se slovy „No jo, chlapi jsou prostě takoví...“, jsem se začala ptát jinak:

- 💡 **Co dělám já, že se dynamika vztahu mění?**
- 💡 **Čím v mužích mohu nevědomě spouštět to, že se stahují?**
- 💡 **Jakým způsobem měním přístup v průběhu vztahu já sama?**
- 💡 **Jakým způsobem dávám najevo, když něco chci nebo nechci?**

A tehdy mi došlo něco zásadního: Vztah není statická věc, která funguje podle počátečního nastavení. Vztah je dynamika. A když se změní jeden člověk, změní se i ten druhý. Když změníte svůj přístup, změní se i reakce vašeho partnera.

Postupně jsem začala zkoumat, jaký přístup muže podporuje v tom, aby o ženu pečoval, a jaký ho naopak odrazuje. A když jsem si začala všimnout svých vlastních chyb, došlo mi, že dělám přesně to, co nefunguje. V některých vztazích jsem si myslela, že když budu dost dobrá, dostatečně pečující a přizpůsobivá, partner to ocení a vztah bude fungovat hladce. Jenže místo toho, aby to posílilo naši blízkost, cítila jsem, že si mě partner začal méně vážit. Moje úsilí nevedlo k tomu, aby se snažil víc – ale spíš míň.

Jindy jsem se naopak bála ukázat slabost. Nechtěla jsem být ta, která něco potřebuje, která je zranitelná. A tak jsem mu ukazovala, že „si poradím i sama“, že „to není žádný problém“ a že „nemusí nic řešit“. Jenže pak mě frustrovalo, že partner opravdu nic neřešil – protože já jsem mu svým chováním dávala najevo, že to po něm vlastně ani nechci.

A pak byly momenty, kdy jsem tlačila. Když jsem nebyla spokojená, měla jsem pocit, že mu to musím dát jasně najevo, aby se probral. Když mi něco nevyhovovalo, bylo pro mě důležité, aby pochopil, že příště to tak být nemá. Jenže místo toho, aby se to změnilo, vznikalo mezi námi víc napětí a vzájemného nepochopení.

Možná se v tom také poznáte. Nechcete se cítit zranitelná, a tak se tváříte, že všechno zvládnete sama – a pak se divíte, že vám nikdo nepomůže. Nebo se snažíte vztah řídit, korigovat, „učit muže, jak se k vám má chovat – a tím ho naopak odrazujete.

Roky jsem testovala různé scénáře, analyzovala nejen své vztahy, ale i vztahy kolem sebe a pronikala hlouběji do mužského myšlení. Chtěla jsem pochopit jejich perspektivu, jejich logiku, jejich přístup k lásce. A čím víc jsem se tím zabývala, tím víc se potvrzovala moje úvaha: Žena dokáže vztah ovlivnit víc, než si myslí.

Protože jsem to nejen sama zažila a nyní to zažívám i ve svém manželství, ale ověřila jsem si to i u ostatních. Když jsem se začala vztahům věnovat profesionálně, klientky, které svůj přístup měnily, mi taktéž potvrzovaly stejné výsledky.

Muži, kteří byli dříve pasivní, najednou sami přirozeně investovali do vztahu víc energie. Začali z vlastní iniciativy plánovat aktivity, projevovali víc zájmu a péče. Ženy, které se předtím cítily odstrčené, překvapeně sledovaly, jak jejich partneři začínají více komunikovat, více se zapojují a vztah celkově získává novou dynamiku. A to všechno bez ultimát nebo snahy „měnit“ svého muže – stačila změna jejich vlastního přístupu.

* Samozřejmě jako u všeho existují výjimky potvrzující pravidlo, ty najdete vypsané na konci kapitoly.

Kvalitní vztahy nejsou otázkou štěstí. Jsou výsledkem toho, jaký máme vztah k sobě a jak k nim přistupujeme.

A právě proto jsem v této knize sepsala 10 principů, které vám ukážou, jakým způsobem můžete využít svůj pozitivní vliv na vztah – ať už jste v jakémkoliv fázi. S lehkostí, nadhledem, bez her nebo manipulace.

„Proč to mám dělat zase já???”

Tohle vás možná napadlo hned, když jste viděla ten nadpis. Máte toho na bedrech dost – práci, rodinu, domácnost, děti, a teď ještě ovlivňovat vztah? Ale počkejte se soudy, dokud nezavřete tuhle knihu a opravdu si potvrdíte, že to není nic pro vás. Protože to není o tom, že máte další povinnost. Je to o tom, že máte moc. A tu se teď naučíte používat.

Můžete se rozhodnout vše nechat tak, jak je, a nadávat, že vás partner nechápe, nebo čekat, až si jednoho dne všimne, co všechno pro něj děláte. (Pokud už něco víte o mužích, tak je vám jasné, že tohle se pravděpodobně nestane. I když zázraky se někdy dějí.) Anebo můžete změnit svůj přístup a sledovat, jak se mění i váš vztah. Jak jsme si už řekly, máte ve svých rukou velkou sílu. Takovou sílu, že když ji použijete dobře, váš muž se chytne a přeladí na vaši vlnu. A pokud ne, alespoň budete vědět, na čem jste. Takže proč to nezkusit?

Můžete se rozhodnout nadávat na muže a stěžovat si, že ten váš vám nedává, co potřebujete.

Nebo se můžete rozhodnout pro změnu.

Změnu svého přístupu a sledovat, jak se mění váš vztah.