

Teal Scott:
10 tipů pro úspěšné vztahy
(přepis)



Ahoj všichni!

Vztahy jsou středobodem růstu. Jsou to ty nejkontrastnější životní zkušenosti vůbec. Přináší nám jak to největší štěstí, tak i to největší utrpení. Jsou prostředkem k našemu osobnímu rozvoji a proto se v jejich rámci musíme naučit přijímat změnu. Protože jakýkoli osobní vývoj znamená změnu. A tak pokud chceme mít harmonické vztahy, musíme se naučit vyvíjet *společně* namísto *každý zvlášť*.

Jinak řečeno, musíme se naučit kultivovat harmonii, zatímco se věci okolo mění. A to není vůbec žádná sranda! Protože tady vlastně mluvíme o bezpodmínečné lásce, která je víceméně to samé jako osvícení... Můžeme se o ni proto pokoušet po několik životů... a stále to bude náročné a to i pro ty, kdo na naší planetě patří mezi ty nejuvědomělejší.

Připravila jsem pro vás detailní seznam těch nejdůležitějších klíčů či tipů pro harmonizaci. Můžete ho nazvat tipy pro “úspěšný” vztah, bez ohledu na to, jestli je to vztah romantický nebo platonický.

1) Budujte bezpodmínečnou lásku, nikoli pouto.

To, čemu většina z nás říká láska nebo zamilovanost, ve skutečnosti vůbec láska není. Je to pouto. Bezpodmínečná láska je stav, v němž se zaměřujeme čistě na ocenění toho, co máme před sebou. To znamená, že se soustředíme jen na to, co nám při pohledu na druhého přináší radost.

No a to je velmi odlišný přístup od toho, kterému v naší společnosti běžně říkáme láska. Láskou, která je ve skutečnosti poutem, totiž nazýváme *potřebu* druhého člověka. Vlastně tak říkáme, “Naplnuješ nějakou mou potřebu, kterou si sám/sama zajistit nedokážu. Proto když tu nejsi, cítím jakousi prázdnotu. Není tu totiž nikdo, kdo by ji naplnil. Moje štěstí tak závisí na tom, co ty děláš nebo neděláš.” No a to přece není bezpodmínečná láska, ale pouto/závislost. Když se dostanete do stavu bezpodmínečné lásky, budete žít spokojenější život, protože si svoje tužby budete schopni naplňovat sami a to zdravým způsobem bez potřeby hledat řešení u druhých lidí.

Ještě než si ale začnete vyčítat, že jste tuhle lekci ještě nezvládli, chtěla bych, abyste se na chvíli zastavili a zamysleli. Schválně, kolik znáte lidí, kteří už bezpodmínečnou lásku zmákli? Lidí, kteří dokážou svoje štěstí oprostít od toho, co jim dělají nebo nedělají ti ostatní? Nikoho, vidíte?!

Já také ne! Já taky neznám jediného člověka narozeného na téhle planetě, který by byl ve stavu bezpodmínečné lásky 24 hodin denně. A i ti, kteří jsou celkem dobří v budování obecných platonických vztahů, mají pořád na čem pracovat, když dojde na vztahy romantické. Takže zapomeňte na to, že byste měli být dokonalí! Jde o proces, v němž každý potřebujeme praxi. Bez ohledu na to, jak moc uvědomělí se cítíte, ve věci bezpodmínečné lásky je před vámi ještě stále dlouhá cesta.

To ale rozhodně neznamena, že byste měli zůstat ve vztahu s lidmi, kteří vám nějak ubližují a nebo jejichž přítomnost je vám nepříjemná jen proto, že byste se je měli naučit bezpodmínečně milovat. Tím byste totiž jen narušovali bezpodmínečnou lásku k sobě sama.

Znamená to jen to, že do takového osvíceného stavu se dostanete pouze když nebudete svou lásku a štěstí podmiňovat tím, co dělají ostatní. Bezpodmínečnou lásku lze pěstovat ve stavu odpoutání. Tedy tím, že budeme milovat sami sebe, sami si budeme naplňovat své vlastní potřeby a tím, že se budeme udržovat šťastní bez ohledu na to, co dělají lidé kolem nás.

Veškerá duchovní nauka má za cíl zjistit, jak dosáhnout stavu bezpodmínečné lásky. Vše, co vám přináší radost a mír, vše, co vás naučí kterýkoli guru osobního rozvoje, to vám pomůže přiblížit se schopnosti bezpodmínečné lásky.

Jak už jsem řekla, vaše cesta za osvícením *je vlastně cestou za bezpodmínečnou láskou*. A proto vám s ní doslova cokoli, co děláte ku propěchu svého života, pomůže souznít (narozdíl od závislosti) a vy tak budete budovat úspěšné vztahy.

2) Rozvíjejte lásku k sobě sama.

Vaše vztahy nejsou ničím jiným, než zrcadlem vztahu, který máte sami k sobě. Neexistuje žádný vztah, který by nebyl zrcadlem nějakého vašeho aspektu. Pokud tedy změníte přístup k sobě sama, potom se změní i všechny vaše vnější vztahy, aby byly v souladu s vaší novou, lepší perspektivou.

Chcete-li tedy mít kvalitnější vztahy, potom musíte začít myslet, mluvit a konat z pozice sebe-lásky, tedy z pozice vlastního vyššího dobra. Středem každého většího problému ve vztahu je vždy problém, který máte sami se sebou. Pokud máte nezdravé sebe-pojetí, potom budou nezdravé i vaše

vztahy. A nic je nezlepší rychleji, než práce na kvalitě a množství lásky, kterou poskytujete sobě sama.

O tom, jak mít rád sebe sama jsem napsala knihu, pro níž právě hledám vydavatele. Ale na toto téma hovoří spousta učitelů. Probírají co máte dělat, jak máte změnit svůj způsob myšlení, abyste se mohli začít mít rádi... Být vámi, zkusila bych vše, co najdete, protože za zkoušku nic nedáte a třeba narazíte na něco, co vám pomůže.

3) Objevte své obavy spojené se vztahy a nechejte je odejít.

Nic nenarušuje naše vztahy a život obecně tolik jako strach. A na této planetě neexistuje žádná bytost, která by si s sebou nenesla jistou formu strachu ohledně lásky. Nejspíš už jste někdy slyšeli, že je někdo “bláznivě zamilovaný.” Pro tento stav dokonce existuje i biologické vysvětlení.

Lidé se rodí asi o 3 měsíce dříve, než by měli. Kdybychom se totiž rodili stejně vyvinutí jako jiná savčí mláďata, už bychom neprošli matčinými rodidly. A protože se rodíme předčasně, nemůžeme si po několik prvních měsíců sami nijak zajistit své potřeby a naše přežití je tak zcela závislé na těch, kdo se o nás starají. Co víc, naše přežití závisí na tom, jestli nás naši opatrovníci milují. První věc, kterou se v životě naučíme je, že pokud nás rodiče nemilují, potom o nás nebude postaráno a my zemřeme. Z toho důvodu je pro nás důležité dělat všechno proto, abychom si zajistili lásku druhých, protože náš mozek, který řídí pud sebezáchovy, staví lásku na roveň s přežitím.

Instinkt přežití je řízen sympatetickým nervovým systémem, který v okamžiku nějakého nebezpečí dostává signály z hypothalamu, což je část našeho “primitivního” mozku. Reakce přichází v podobě tzv. “fight or flight” (útočného nebo únikového) chování. To je z hlediska evoluce velmi chytře naprogramované, protože právě ono nás donutí uskočit třeba před projíždějícím autem v pouhém zlomku vteřiny.

Oproti tomu stojí “vyspělý” rozumový proces, který vyhodnocuje, zda-li je pro nás něco opravdu reálnou hrozbou. Pokud bychom ale tuto rozumovou část mozku využívali v každé nebezpečné situaci, potom by nás to auto přejelo, protože by k nám dorazilo dřív, než bychom to všechno promysleli.

Hypothalamus zajišťuje pud sebezáchovy tak, že “přepadne” zbytek mozku. Vysílá signály, které přehluší rozumové části mozku jako je např. kortex. Racionální mozek je tím, co si spojujeme s inteligencí. Ta však není tím, kdo za nás jedná v okamžiku, kdy je ohrožen náš život. V takové chvíli za nás jedná náš “primitivní” mozek.

A jaké z toho plyne ponaučení pro zamilované? Lidé si silně spojují lásku s přežitím a proto když máme pocit, že potřebujeme být milováni, vlastně tím aktivujeme svůj pud sebezáchovy. Ve vztahu k objektu naší lásky za nás jedná náš primitivní mozek. A proto se také k této osobě nemůžeme chovat racionálně. Evoluce nás nutí jednat nejprve v zájmu přežití a až potom v zájmu logiky. Náš rozum je najednou nezpůsobilý a když nám hrozí, že bychom mohli přijít o lásku, naše tělo reaguje jako bychom byli ohroženi na životě. Jinak řečeno, když to vypadá, že nás někdo přestane mít rád, potom na

biochemické rovině reagujeme velmi podobně jako když bychom se třeba topili.

Vím, že je to frustrující, ale je to prostě součást původního záměru, s nímž jste vstoupili do zkušenosti, které říkáme “lidská” (namísto “zvířecí”), abyste zažili kontrasty, o nichž jste věděli, že vám umožní růst. A právě proto je pro budování dobrých vztahů a bezpodmínečné lásky naprosto zásadní, abyste odhalili a opustili všechn svůj strach.

Prvním krokem je uvědomit si, čeho se bojíte a druhým je potom začít myslet myšlenky, které jsou strachu prosté. Mojí nejoblíbenější metodou jak na to, je metoda The Work (práce) od Byron Katie. Ta se zakládá na zpochybňování myšlenek, které nám způsobují stres. Takže pokud se strachujete a stresujete ohledně vztahů, potom bych, být vámi, tuhle metodu zkusila.

4) O všem otevřeně komunikujte.

Nelze jakkoli popírat sebe sama a mít přitom úspěšné vztahy. To je trochu jako byste po někom chtěli, aby miloval někoho, koho ani nezná. Už se z toho stalo tak trochu klišé: “Komunikace je pro vztah stěžejní!” To tomu ale nijak neubírá na pravdivosti. Komunikace totiž *vážně je pro vztahy stěžejní*.

Naplnit vzájemné potřeby a tužby totiž můžete jen tehdy, když víte, kdo je ten druhý sakra zač! Když víte, jak se cítí. Minulý týden jsem udělala video na téma, jak projevovat své emoce a tam vám ukazují naprosto úžasnou pomůcku pro budování dobrých vztahů. Naučí vás, jak svému partnerovi ukázat celou pravdu o tom, jak se ve skutečnosti cítíte a vám samotným také.

Pokud máte pocit, že svému partnerovi ještě nedokážete své pocity sdělit verbálně, potom mu napiště dopis. Proto, abyste našli společnou řeč je totiž vyjádřování se jakoukoli formou naprosto zásadní. A co já vím, tak nejlepší způsob, jak mít dobré vztahy, je vzájemné porozumění.

5) Najděte společnou řeč

Vztahy a vlastně všechny zkušenosti v našem životě mají za úkol jedinou věc, a sice inspirovat nás k nějaké preferenci. K nové touze, k novým věcem, které bychom chtěli. Jak je to ve věci vztahů? Každý vztah, do něhož se dostanete, ve vás probudí nové představy ohledně toho, co byste chtěli jinak. Vaše štěstí na této planetě se potom odvíjí od toho, do jaké míry jste tyto své představy a tužby schopni naplnit. Od toho, jak moc s nimi žijete v souladu a jak moc jim vzdorujete.

To znamená, že zkrátka nemůžete být šťastní ve vztahu, který se nemění v souladu s vašimi novými preferencemi, ve vztahu, který se nijak nevyvíjí. Jedinou nadějí pro udržení dlouhodobých fungujících vztahů je to, že se stanou tím, po čem toužíme. To platí pro všechny zúčastněné. A pokud to tak není, potom vás rozdělí sám Vesmír. A nebo se sami vzdálíte od vlastního štěstí natolik, že začnete být nemocní a zemřete.

To ale neznamená, že se váš partner MUSÍ měnit podle vašich přání a nebo že se vy musíte měnit podle těch jeho! Pokud to není v zájmu vašeho partnera, aby se přizpůsobil vašim představám nebo pokud naopak jeho touhy nejsou v zájmu vás, potom je čas, abyste každý šel svou cestou.

Nepřicházíme na svět proto, abychom byli k někomu navždy připoutáni. Jsme tu od toho, abychom následovali vlastní štěstí a musíme vesmíru umožnit, aby nás dovedl k někomu, kdo se shoduje s naší představou. Pokud tedy toužíte po tom zažít celoživotní lásku a dokážete se na toto přání napojit (tím, že si budete utvářet myšlenky, které umožní jeho zhmotnění), potom vám slibuji, že vesmír vás svede dohromady s někým, s kým budete žít v souladu po zbytek svého života.

Zákon přitažlivosti se stará o to, aby vám přinášel vztahy, které vám v danou chvíli umožní co největší růst. To znamená, že můžete vesmíru důvěřovat v tom, že vás vždy spojí s někým, kdo bude úžasným odrazem všech vašich pozitivních i negativních stránek. Je to jako dívat se do zrcadla, protože neexistuje leššího odrazu, než jakým jsou vztahy.

Je dobré si tak jednou za půl roku, můžete to dělat i častěji, ale alespoň jednou za těch 6 měsíců, s partnerem sednout a sepsat si seznam toho, co chcete a potřebujete. Nakonec si ten svůj výčet navzájem porovnáte. A upřímně se jeden druhého zeptáte: shodují se tvoje přání a tužby s těmi mými a nebo se rozcházejí? Pokud se rozcházejí, potom nemůžete být s daným člověkem šťastní. To zkrátka nejde.

A proto je potřeba vztah přebudovat tak, aby vám oběma umožnil směřovat k vlastnímu naplnění... Což může znamenat i to, že za ním půjdete každý sám. Pokud ale svoje seznamy porovnáte a přijdou vám slučitelné, potom si můžete jako pár sednout a zapřemýšlet nad tím, jak byste si *společně* mohli pomoci své potřeby naplnit v rámci vašeho vztahu.

6) Zbavte se své konkrétní představy o tom, s kým přesně chcete budovat vztah.

Protože to vesmír omezuje. Když myslíte na to všechno, co byste chtěli mít a cítit a děláte si vizualizace, snažte se zaměřovat na *pocit*, který ve vás dokonalý partner vyvolává. Nemyslete na to, *kdo to je*. Protože jakmile myslíte na někoho konkrétního, omezujete vesmír, aby jednal pouze skrze tuto osobu. A to je problém.

Vesmír jako takový je totiž neomezený. A tak když ho žádáte o partnera, se kterým je vám naprosto skvěle, který umocňuje to nejlepší z vás, má k dispozici asi tak 7 miliard lidí, s nimiž může pracovat. No a to je opravdu veliký prostor na výběr. Ale jakmile řeknete, “Jenže já chci aby ten někdo byla Jill nebo Joe!”, nutíte vesmír, aby se zúžil do bodu, který je veliký asi jako tohle brčko. Tím, že se omezí na jednu věc, totiž musí vyloučit všechny ostatní možnosti a přinést vám to, oč žádáte, skrze tu jednu konkrétní osobu.

No a to je problém zejména v situacích, kdy ten daný člověk ve skutečnosti vůbec tím, po čem toužíte, není. Potom je pravděpodobné, že to nikdy nevýjde, protože vesmír se vás sice bude dokolečka snažit svést dohromady, ale vy se k sobě zkrátka vibračně nehodíte! To, oč žádáte, ve skutečnosti vůbec skrze tuto osobu přijít nemá.

Každý jsme se ve vztazích někdy dostali do stavu, kdy jsme si mysleli, že naše štěstí závisí jen na jedné jediné osobě a tak o ní sníme a jsme jí přímo posedlí. No ale pak se nám povede nechat to být do té míry, že narazíme na někoho nového a začneme s ním chodit. Za 3 měsíce se pak ohlédneme a řekneme, “Nemůžu uvěřit, že jsem s tamtím člověkem vůbec někdy něco měla!

Jsem tak ráda, že už s ním nejsem. Nikdy jsem netušila, že to může být tak skvělé jako teď!”

Takže to, že si v dané chvíli nejste schopni představit, že by vám vesmír přinesl někoho, kdo je lepší než ten, s kým chcete zrovna být, neznamena, že takový člověk neexistuje.

7) Začněte rozeznávat a uzdravovat své “milostné reinkarnace”.

Co tím mám na mysli? Lidé mají tendenci vyhledávat životní a milostné situace, které odráží jejich vůbec první očekávání ohledně lásky. A toto první očekávání jak by láska měla vypadat, si nastavujeme v rámci své rodiny. Takže pokud prostředí, v němž jste vyrůstali, nebylo z hlediska lásky úplně zdravé, potom je velmi pravděpodobné, že se vám to bude v životě stále vracet. Proto se také třeba mnoho zneužívaných žen po dosažení určitého věku opět ocitá ve vztazích s násilníky. Nacházíme si lidi a přátele, kteří nám odráží naše vztahy z dětství se všemi těmi, které jsme milovali jako úplně první. To je sice bezva, pokud jste vyrůstali v úžasně zdravém prostředí, ale ne pokud to zas tak skvělé nebylo. Celý koncept milostných reinkarnací vám teď vysvětlím.

Pravda ohledně vašich milostných reinkarnací vám bude zvláště zřejmá, když se odhodláte udělat si seznam všech věcí, které jste kdy nesnášeli na svém otci i matce... nebo na těch, kteří se o vás starali. Potom sepište všechno, co jste kdy nemohli vystát ve všech svých primárních vztazích. Nakonec oba tyto seznamy (vztahující se k vašim partnerům i k vašim rodičům) porovnejte. Zaměřte se na podobnosti a uvidíte, že objevíte jakýsi vzorec.

Všimnete si, že vám na vašich partnerech a kamarádech vadí ty samé věci, co jste nesnášeli na svých rodičích nebo pečovateli! Na základě vztahu, který jste měli s nimi si totiž budete očekávání ohledně všech svých dalších vztahů. Zjistíte, že automaticky “reinkarnujete” vztah k rodiči, který pro vás byl po stránce lásky nejméně uspokojivý. Takže pokud máte pocit, že vám rodič, opatrovník, zkrátka někdo zásadní, nedal lásku, kterou jste potřebovali, potom se ten vztah budete snažit stále dokolečka “převtělovat”, protože váš mozek má sebeuzdravovací schopnost. Bude se pokoušet dostat určitý druh lásky, o níž se domnívá, že jí potřebuje od typu člověka, o němž si myslí, že by mu jí poskytnout měl.

Takže např. pokud mi táta nedával dost lásky, potom si budu hledat muže, kteří jsou přesně jako on a budu se tu lásku, co jsem potřebovala jako dítě, snažit získat od nich. Protože jediné tak si vztah s otcem vyřeším. Takhle přemýšlí mozek.

Dám vám příklad ze svého osobního života. Většina žen, které v dětství prošly nečím traumatickým, si rády reinkarnují svého tyrana. Já jsem to měla trochu jinak. Můj tyran nebyl můj rodič, byl to někdo mimo rodinu. Ale forma lásky, které se mi nedostávalo od otce, bylo to, čemu by dítě řeklo “ochrana”. Můj otec je neuvěřitelně pasivní. A když říkám pasivní, tak to tak i myslím. V životě jsem toho muže neviděla rozčileného! A tak jsem se nikdy necítila svým otcem chráněná a tedy milovaná.

A jak se to projevuje v mých vztazích? Vybírám si muže, kteří jsou extrémně pasivní a potom vytvářím situace, které se tváří jakože jsem v nebezpečí a že potřebuji zachránit. Protože podvědomě se snažím najít

někoho, jako je můj otec a přimět ho k tomu, aby mě ochránil. A díky tomu má potom mé vnitřní dítě pocit, že ho táta vysvobodil, což je něco, co jsem jako dítě vždycky chtěla. Během rozkrývání svých milostných reinkarnací se tedy zeptejte,

“Co přesně se od tohoto člověka snažím získat?”

“Co si těmito vztahy chci dokázat?”

A potom si všechny tyto potřeby naplňte sami, abyste už k jejich uspokojení nepotřebovali nikoho jiného. Tím, že si budete svých milostných reinkarnacích vědomi, si je pomůžete rozmělnit a postupně zjistíte, že jste přestali přitahovat stále stejné partnery.

8) Pokuste se změnit rozhodnutí, která jste udělali na základě svých zkušeností, stejně jako i chování, které z nich vyplývá.

Zamyslete se nad situací, která vám někdy nějak ublížila. Jaké rozhodnutí ohledně lásky jste na jejím základě udělali? Jaký má toto rozhodnutí vliv na vaše chování a volby v každodenním životě?

Tak např. s mojí první nejlepší kamarádkou jsme si byly velmi blízko, až se jednou rozhodla, že chce kamarádit s oblíbenějšími holkami, než jsem byla já. A tak si ze mě začala dělat legraci a řekla, že už se kamarádit nechce. Rozhodnutí, které jsem na základě této zkušenosti udělala bylo, “Na věrnost svých přátel se nemohu spolehnout.” V důsledku toho se potom chovám tak, že si nikoho moc nepustím k tělu, protože pořád očekávám, že mě stejně

jednou opustí. Zároveň lidem neumožním, aby mě poznali a proto mě taky opouští, protože si myslí, že je nemám ráda.

Další příklad může být: máma byla pedant na pořádek a všechno v mém životě musela mít pod kontrolou. Rozhodnutí, které jsem díky tomu udělala je, že musím být perfektní, jinak mě nikdo nebude mít rád. Výsledkem je, že se pořád snažím všem zavděčit a pak se zamilovávám do lidí, kteří jsou jako moje matka, kritizují každý můj krok a zavděčit se jim prostě nelze.

Ještě jiný příklad: zneužil mě člen rodiny. Závěr, který jsem udělal/a zní: jsem k ničemu a lidé, které miluji, mě proto budou využívat. Proto je klidně možné, že se ze mě třeba stane stiptérka. Sice to není úplně ono, ale alespoň si vydělám dobré peníze. Ale když o tom teď přemýšlím... Moje práce obnáší kontakt s muži, kteří mě využívají pro svoje potěšení.

V minulosti jsem udělala video s názvem “Jak změnit své přesvědčení”. Zkuste tento proces aplikovat na svá zajatá rozhodnutí a přesvědčení ohledně lásky. Pomůže vám to zbavit se rezistence, kterou máte s onou představou spojenou a následně jí změnit.

Vedle přesvědčení je ale také potřeba změnit i své chování a činy. Takže pokud např. podle předešlého scénáře věříte, že lidé, co vás milují, vás budou využívat, potom je třeba toto přesvědčení změnit, ale zároveň je důležité podívat se na svůj život a na všechny situace, které se odvíjí *v souladu* s ním.

Např.: je ze mě striptérka a živím se tím, že mě muži využívají. Tohle musíte začít měnit. Možná je načase začít si hledat práci, v níž se nebudete vystavovat situacím, při nichž by vás muži denně využívali.

9) Říkejte si o to, co chcete a co potřebujete.

Možná to teď zní jako protimluv k tomu, co jsem říkala dříve o tom, jak důležité je zajistit si lásku a to, co vás dělá šťastnými *sami za sebe*. Protože jak víme, pokud klíč k vaší lásce a štěstí drží někdo jiný, potom je to *on*, kdo má věci pod kontrolou, nikoli vy sami. Ale ve skutečnosti to protimluv není. Protože i když se možná na někoho díváte a žádáte ho o něco, co byste chtěli, ve skutečnosti tím žádáte samotný vesmír.

Možná vám odpověď přijde skrze tu osobu, kterou právě prosíte, ale možná také přijde od někoho úplně jiného. Svobodná vůle je absolutní. Takže se nebojte, že někoho žádáte o něco, co vám ve skutečnosti nechce poskytnout, protože to by stejně nefungovalo. Kdyžtak se totiž ukáže, že daná osoba není schopná odklonit se od svého pravého já natolik, aby vám zajistila věci, které vám ve skutečnosti vůbec zajistit nechce. Ale vesmír, ten má k dispozici neomezený zdroj možností k tomu, aby vám poskytl přesně to, o čem ve vztahu k potřebám, touhám a štěstí žádáte.

Odhalování toho, co chceme a potřebujeme předchází ve vztazích emocionálnímu vyprahnutí. Všichni totiž nemáme schopnost mimosmylového vnímání! A přesto většina z nás od partnera očekává, že bude přesně vědět, co chceme a taky že nám to dodá bez toho, aniž bysme mu to kdykoli řekli!

Ale to není reálné! A není to hezké vůči němu ani nám samotným. Lidé vás chtějí milovat, jen prostě nevědí jak! A dokud jim neřeknete, co chcete a co potřebujete, tak se nikam nedostanete. Akorát si ke vztahům vybudujete odpor. Pokud budete setrvávat ve vztahu, o němž víte, že vaše potřeby a touhy nenaplní, potom v sobě budete hromadit extrémní množství zlosti a budete nešťastní do konce svého života. Tak také vznikají vztahy plné závislosti, v nichž vám záleží víc na tom, jestli budete spolu, než jestli budete šťastní. Slibuji vám, že v takové případě jeden z vás a nebo rovnou oba eventuálně stejně “zbloudíte” a najdete si jiný způsob, jak dosáhnout potřeb, které vám váš vztah nepřináší.

Dám vám příklad ze svého vlastního života. Moc neumím žádat lidi o pomoc. Taky si je moc neumím pouštět k tělu. Takže když mám špatný den, tak se raději zavřu u sebe v pokoji, kde si procházím určitým procesem, co mě z té mojí nálady vyvede, než abych volala kamarádům a všechno jim to vyprávěla. Ale tak se tak stalo, že jsem si loni vybuchovala jeden neuvěřitelně silný vztah. Velmi blízký vztah s přítelkyní, kterou jste mohli vidět v mém videu o léčitelství. Jmenuje se Kirsty Lewith. Jejím “jazykem lásky” jsou slova ujištění.

To znamená, že její potřeby a tužby ve vztahu jsou naplňované, když s ní někdo komunikuje ohledně toho kdo je, co na ní má rád a nebo prostě občas zavolá a řekne, “Čau, teďka se mi děje tohle a záleží mi na tobě natolik, abych ti to řekl.” No a protože to jsem já nedělala, tak jsme samozřejmě narazily. Takže jednoho dne Kirsty přišla a měla odvahu na to mi říct, “Hele, Teal, mně tohle jako moc dobrý vztah nepřipadá, protože mám pocit, že v něm ani

nejsem. Nikdy mi nezavoláš, když máš problémy, nikdy mi neřekneš, co se zrovna děje a taky mi nikdy neřekneš, jestli něco dělám dobře nebo špatně.”

Díky tomu jsem si uvědomila, že její potřeby nejsou naplněné kvůli něčemu, co můžu velmi snadno změnit a také to *chci* změnit, protože naučit se tento jazyk lásky mi ve výsledku prospěje. A tak jsem si začala tak trochu budovat praxi v tom, že když jsem něco zažila, dobrého i špatného, poslala jsem Kirsty smsku nebo jsem zvedla telefon a řekla jí, co se děje. Neumíte si představit, jak moc se náš vztah zlepšil na základě této jedné změny, k níž by nedošlo, pokud by Kirsty neměla odvalu mi říct, co potřebuje.

10) Projevujte lidem lásku každý den tím, že jim poskytnete tzv.

3P

1) Pozornost.

Najděte si způsob, jak každý den dát svým milovaným chvíli své *plné pozornosti*.

2) Přítulnost.

Denně si najděte chvílku na projev náklonnosti.

3) Pochvala

Udělejte si každý den čas na to vyjádřit slovy svůj vděk nebo jiné ocenění.

Tato 3 P jsou cestou ke každodennímu naplňování vztahů láskou. Pokud pro vás tyto projevy lásky nejsou přirozené, potom si zkuste určit nějaký náhodný interval a nastavte si budík. Až zazvoní, projděte si tato 3 P a vyberte si na jejich základě něco, co byste mohli udělat, abyste tím člověku a nebo lidem ve svém životě vyjádřili lásku. Pošlete jim třeba smsku nebo vejděte do pokoje, kde je váš partner a pohlaťe ho/jí nebo ho/jí polibte. Nebo mu/jí napiště milostný dopis, kupte mu/jí dárek... Ať už je to cokoli, ujistěte se, že to během dne opravdu děláte.

Protože vztahy vyhasínají právě tehdy, když tyhle věci dělat přestaneme! Když pracujeme 24 hodin denně a nikdy tak nejsme spolu, nikdy se nenaučíme říkat druhému, jak moc ho máme rádi, protože předpokládáme, že to prostě ví... A všechny tyhle věci naše vztahy podkopávají. Je jedno, jestli jste manželé 40 let, prostě je na čase jít a svou ženu nebo svého muže obejmout. A kvůli tomu, co jsem teď říkala, je důležité znát 5 jazyků lásky.

Muž jménem Gary Chapman léta pracoval jako manželský poradce a chtěl zjistit, díky čemu vlastně vztahy fungují. A tak začal studovat lidskou interakci a zjistil, že bez ohledu na to z jakého jste kontinentu, jaké jste rasy... že zkrátka my jako lidé máme 5 základních způsobů projevů lásky a ty jsou následující:

- 1) Slova ujištění
- 2) Fyzický kontakt
- 3) Skutky a služby

4) Kvalitně strávený společný čas

5) Dárky

Ideálně bychom měli hovořit všemi těmito jazyky najednou. Vlastně už na svět přicházíme s tím, že je všechny umíme. Ale jak vyrůstáme, tak se učíme, který způsob projevu lásky je více a méně vhodný. Všichni také přicházíme s jedním primárním jazykem lásky, což znamená, že jeden ze způsobů jejího pocíťování i dávání je pro nás nejsilnější. Např. můj způsob jsou dárky.

Celá myšlenka je ta, že pokud s někým chcete mít spokojený vztah, potom musíte zjistit, jaký je jeho/její primární jazyk lásky a přizpůsobit se mu. Musíte se ten jazyk naučit. A já s tímhle naprosto souhlasím. K člověku, se kterým máte vztah, ať už partnerský nebo přátelský, musíte hovořit *jeho* jazykem. Je to mnohem jednodušší, než očekávat od druhých, že vystoupí ze své vlastní řeči lásky a začnou mluvit tou vaší. Jak jsem řekla, všichni se můžeme naučit všech 5 jazyků a to je ideální. Ale zároveň je v pořádku požádat druhého, aby vám projevoval lásku způsobem, který je pro vás nejdůležitější a nejsrozumitelnější.

Takže zjistěte, jaký je váš jazyk lásky a všímejte si lidí ve svém životě. Vysledujte, jak nejčastěji přijímají lásku. Protože možná že se jim ji snažíte projevit v rámci *vlastního* jazyka, kterému oni ale vůbec nerozumí. Proto třeba taky Blake, toho všichni znáte, žijeme spolu... Blakeův jazyk lásky jsou skutky a služby.

Během dne ho proto zastihnete, jak pořád něco dělá. Myje nádobí, na něčem pracuje... A já jsem si dlouho myslela, že mě nemá rád. Byla jsem z toho špatná. Proč? Protože já jazyku skutků a služeb vůbec nerozumím! Mytí nádobí je pro mě něco, co se zkrátka udělat musí. Takže pokud někdo uklízí, tak pro mě to není projev lásky, ale prostě povinnost. Proto jsem to, že Blake se mi snaží dávat lásku každičký den, úplně přehlédla! A tak jsem ho naučila hovořit mým jazykem lásky, pochopila jsem, že ten jeho jde skrze služby a díky tomu dnes vidím, že náš vztah je jeden z nejláskyplnějších, které mám.

Změny, které vám porozumění jazykům lásky přinese, jsou úžasné. A co víc, začnete zjišťovat, že i vaši nejhorší nepřátelé se vám vlastně snaží nějak provejit lásku. Jenomže to dělají způsobem, který zatím neumíte přijímat.

Slibuji vám, že všechny tyto jednoduché kroky povedou k zásadní změně ve vašem životě. Dokáží proměnit opravdu složité vztahy, v nichž zrovna není mnoho lásky, ve vztahy rozkvétající a takové, které budou prospívat vám i vašemu růstu.

Takže nakonec bych chtěla poděkovat já vám za vaši lásku, podporu a pozornost. Moc mi to pomáhá a chci, abyste věděli, že vás mám všechny ráda. Mějte se hezky.