



MANUÁL K TRÉNINGU

ROZŽHAV SVOJ VZŤAH

Nechaj doň spolu s tým, koho miluješ
opäť vstúpiť vášeň v plnej svojej kráse



facebook.com/AndyWinsonOfficial
instagram.com/AndyWinsonOfficial
youtube.com/AndyWinson
AndyWinson.sk

Na obsah materiálu sa vzťahuje copyright © Andy Winson 2020. Všetky práva vyhradené. Reprodukcia, prenos, šírenie alebo ukladanie častí alebo celého obsahu v akejkoľvek forme, bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora, je zakázané.

Grafika a sadzba © Monika Betincová

ROZŽHAV SVOL VZŤAH

OTVOR SVOJE SRDCE

Gratulujem Vám k odvahe prihlásiť sa na tento špeciálny tréning.

Dôvodom, prečo ste urobili toto rozhodnutie je pravdepodobne **veľká túžba znovu obnoviť svoj vzťah**. Nechcete len tak zahodiť tie roky spoločného života, pretože veríte, že ešte existuje šanca ako znovu zapáliť tú iskru, ktorá sprevádzala Váš vzťah na samom začiatku.

Keď všetko bolo také nádherné a dokonalé a zdalo sa, že žiadne prekážky Vás nemôžu zastaviť. Avšak až do momentu, keď zrazu Vaše city ochladli. **Nenachádzate spoločnú reč, Vaše spoločné večery sprevádzajú hádky a pokope Vás drží už len manželský sľub či deti.**

Predtým, ako sme vstupovali do vzťahu, nikto z nás nedostal návod na to, ako zabezpečiť, aby náš vzťah neustále prekvital aj po niekoľkých rokoch.

Nikto nás to neučil. V škole a pravdepodobne ani doma. Nejako sme očakávali, že to pôjde „samo“. Tak to však nefunguje. **Každý vzťah je potrebné rozvíjať, ošetrovať a rozmaznávať.** Trpezlivo, s radosťou, vášňou a vztýčenou hlavou.

Chcem Vás však uistiť, že ešte nič nemusí byť stratené. Prvý krok ste už urobili. Rozhodli ste sa už nič nenechávať na náhodu a chopiť sa pevne svojho šťastia.

Tento tréning pre Vás bude znamenať transformáciu starého na nové, alebo lepšie povedané terajšieho na pôvodné. Vydáme sa na cestu znovuobjavenia chýbajúcej vášne, energie a chuti Vášho stabilného a fungujúceho vzťahu.

Mojím cieľom nie je Vám radiť, ako by ste mali žiť. **Mojím cieľom je pomôcť Vám nájsť spôsoby a riešenia, ako vniesť do Vášho vzťahu lásku, porozumenie, rešpekt a vášeň.**

To, čo budete musieť urobiť je otvoriť svoje srdce, pokoriť ego a byť ochotný zaviesť úpravy do Vášho života.

Som presvedčený, že ak aplikujete všetky princípy a poznatky z tohto tréningu, Váš vzťah prejde obrovskou premenou a Vy opäť pocítite ten moment, keď budete milovaný.

Môžem Vás uistiť, že vaše rozhodnutie zúčastniť sa tohto tréningu bolo správne a mne je veľkou ctou, že Vás budem dnes sprevádzať.

Ďakujem za Vašu dôveru a podporu
S úctou k Vašej jedinečnosti



CVIČENIE O SÚČASNOSTI

Definuj, čo pre teba v kontexte tvojho partnerského/manželského vzťahu znamenajú jednotlivé pojmy.

1. Láska je...

2. Vášeň je...

3. Vzťah je...

4. Manželstvo/partnerský život je...

5. Milovanie je...

6. Sex je...

7. Dôvody a príčiny, prečo nie som šťastný/á vo vzťahu...

8. Dôvody a príčiny, prečo nemám vzťah, aký si predstavujem...

9. Dôvody a príčiny, prečo nepocitujem lásku...

10. Moje najväčšie obavy vo vzťahu sú...

11. To najhoršie na mojom vzťahu je...

12. Vo vzťahu sa cítim maximálne nespokojný/á a nešťastný/á, keď...

13. To najkrajšie na mojom vzťahu je...

14. Dôvody a príčiny, prečo som vo vzťahu šťastný/á...

15. Dôvody a príčiny, kedy pocitujem lásku...

16. Vo vzťahu sa cítim maximálne spokojný/á a šťastný/á, keď...

17. Na svojom partnerovi nemám rád/rada, nepáči sa mi...

18. Na svojom partnerovi milujem/páči sa mi...

PRAVDA O TVOJICH HODNOTÁCH A PRESVEDČENIACH

Ohodnot číslom od 1 až 10 nasledovné vyjadrenia.
Kde **1** je 100 % **nesúhlas** s daným tvrdením a **10** je 100 % **súhlas**.

Súčasnosť

Budúcnosť

- | | | | |
|-----|-------|--|-------|
| 1. | | Nezaslúžim si lásku. | |
| 2. | | Mať šťastný vzťah si vyžaduje veľa námahy. | |
| 3. | | V dnešnej dobe je normálne, že vzťahy nefungujú. | |
| 4. | | Mať skvelého partnera je otázka šťastia. | |
| 5. | | Šťastný a dlhodobý vzťah nie je nič pre mňa. | |
| 6. | | Vášeň nie je nič pre mňa. | |
| 7. | | Môj názor vo vzťahu nie je dôležitý. | |
| 8. | | Ja vlastne vôbec nie som dôležitý/á. | |
| 9. | | Nemám čas pracovať na svojom vzťahu. | |
| 10. | | Súčasná situácia mi neumožňuje mať šťastný vzťah. | |
| 11. | | Nie je mi súdené mať ideálneho partnera. | |
| 12. | | Radost' vo vzťahu nie je dôležitá. | |
| 13. | | Nezaslúžim si byť vo vzťahu šťastný/á. | |
| 14. | | O tom, ako budovať dlhodobý vzťah nič neviem. | |
| 15. | | Nie som dost' dobrý/á partner/ka. | |
| 16. | | Pravdepodobnosť, že budeme opäť šťastní, je veľmi nízka. | |
| 17. | | Všetci muži sú rovnakí. | |
| 18. | | Všetky ženy sú rovnaké. | |
| 19. | | Nikto ma nemá rád. | |
| 20. | | Komunikácia nie je v živote dôležitá. | |
| 21. | | Nerád/Nerada prejavujem svoje city. | |
| 22. | | Moje nálady nedokážem ovplyvniť. | |
| 23. | | Za to, ako vyzerá náš vzťah môže môj partner. | |
| 24. | | Nemám sa rád/rada. | |
| 25. | | Nenávidím sa. | |
| 26. | | Neviem sa spoľahnúť na môjho partnera. | |

Súčasnosť

Budúcnosť

- | | | | |
|-----|-------|---|-------|
| 27. | | Bojím sa samoty. | |
| 28. | | Som na všetko sám/sama. | |
| 29. | | Nezaslúžim si byť milovaný/á. | |
| 30. | | Som závislý/á na partnerovi. | |
| 31. | | Neviem si predstaviť žiť bez svojho partnera. | |
| 32. | | Môj partner má vo vzťahu vždy rozhodujúce slovo. | |
| 33. | | Bojím sa zmeny. | |
| 34. | | Mojím osudom je trpieť a trápiť sa. | |
| 35. | | Necítim sa slobodný/á. | |
| 36. | | Cítim sa vo vzťahu obmedzovaný/á. | |
| 37. | | Môj partner nerešpektuje moje potreby. | |
| 38. | | Môj partner ma nechápe. | |
| 39. | | Naša minulosť = Naša budúcnosť. | |
| 40. | | Život je ťažký. | |
| 41. | | Láska prináša len bolesť a utrpenie. | |
| 42. | | Neverím, že sa môžem mať lepšie. | |
| 43. | | Kvôli partnerovi nemôžem robiť to, čo naozaj chcem. | |
| 44. | | Môj osud nedokážem zmeniť. | |
| 45. | | Ja najlepšie viem, čo je pre náš vzťah najlepšie. | |
| 46. | | Naše nešťastie je spôsobené naším okolím. | |
| 47. | | Ja sa nepotrebujem meniť, zmeniť sa musí môj partner. | |

SILA VIERY A PRESVEDČENÍ

Viery a presvedčenia sú myšlienky, ktoré sme prijali ako pravdivé.

Naše presvedčenia však nie sú ani pravdivé, ani vymyslené, nie sú ani správne, ani nesprávne. Nadobudli sme ich výchovou a prostredím, v ktorom sme vyrastali.

Tieto presvedčenia pritom môžu byť alebo

/posilňujúce, limitujúce/

CVIČENIE

Rozpamätaj sa na čas, keď si vyrastal/a. Ako tvoji rodičia riešili bežné rodinné záležitosti? Ako sa k sebe správali? Ako riešili náročné situácie? Pracovali cielene na zveládovaní svojho vzťahu? Ku ktorému z rodičov máš bližšie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je pravdepodobné, že spôsob, akým rozmýšľaš a konáš v tvojom vzťahu bude podobný jednému z tvojich rodičov alebo bude ich kombináciou, alebo tvoj systém bude úplne opačný.

Napíš všetky tvrdenia a názory, ktoré máš v súvislosti s dlhodobým vzťahom a manželstvom a počul/a si ich od svojich rodičov.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 KLÚČOV ŠŤASTNÉHO VZŤAHU

1. **H**
2. **P**
3. **O**
4. **S**
5. **C**
6. **P**
7. **O**

/Hodnoty, Potreby, Odpustenie, Sebaláska, Cieľ, Pokora, Ochota/



KOMUNIKÁCIA

1. HODNOTY

Hodnoty sú niečo, čo nás motivuje a riadi naše správanie a rozhodovanie. Ak žijeme v ich súlade, cítime sa šťastný a naplnený. Naopak, ak si ich z nejakého dôvodu nenaplníme, pociťujeme úzkosť, hnev či frustráciu.

Každý z nás uprednostňuje **iné hodnoty** a v porovnaní s našim partnerom môžu byť často **úplne odlišné**. Niektorí milujú dobrodružstvo, zatiaľ čo iní dávajú prednosť bezpečiu. To, čo robí jedného človeka šťastným, nemusí robiť aj druhého.

Je dôležité, aby sme žili a konali, čo najviac v súlade s našimi hodnotami, a preto je dôležité ich poznať a pomenovať.

Vytvorte si rebríček 10 najdôležitejších osobných hodnôt. Môže to byť napríklad: úspech, láska, Boh, vernosť, sex, peniaze, zdravie, rodina, priateľstvo, úprimnosť, pravda, odvaha, tvorivosť, poctivosť, dôvera, spoľahlivosť, spravodlivosť ...

Cieľom nie je vybrať položky zo zoznamu, ale prísť na vlastné, ktoré sú tie najdôležitejšie práve pre teba. Vychádzaj pritom z vlastných doterajších skúseností. Pomôcť ti môžu tieto otázky:

1. Čo je pre teba v živote najdôležitejšie?
2. Čo je ešte dôležitejšie?
3. Je tam ešte niečo, čo je dôležitejšie pre teba v tvojom živote?
4. Ak by si mohol/mohla robiť akúkoľvek prácu bez obáv o peniaze a svoju rodinu, čo by si robil/a?
5. Aký druh správania alebo názorov ťa hnevá?
6. Aké správanie a konanie ľudí obdivuješ?
7. Čo by si chcel/a zmeniť vo svete? Ako by mal vyzerat'?
8. Na čo si najviac vo svojom živote hrdý/á?
9. Kedy sa cítiš v živote skutočne šťastný/á?
10. Aké vlastnosti obdivuješ na iných ľuďoch?

TVOJ REBRÍČEK HODNÔT

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ROZZHAV SVOJ VZŤAH

NAPLNENIE HODNÔT

Napiš 3 spôsoby, akými si napĺňaš jednotlivé hodnoty:

Hodnota číslo 1:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota napĺňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 2:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota napĺňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 2:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota napĺňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 3:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota napĺňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 4:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota napĺňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 5:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota napĺňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 6:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota naplňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 7:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota naplňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 8:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota naplňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 9:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota naplňovaná:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 10:

Takýmto spôsobom je táto moja hodnota naplňovaná:

1.
2.
3.

ZLADENIE HODNÔT

HODNOTY	ČO PRE TEBA TÁTO HODNOTA ZNAMENÁ?	AKO SPOZNÁŠ, ŽE JE TÁTO HODNOTA NAPLNENÁ?	NA KOĽKO % JE TÁTO HODNOTA NAPLNENÁ?	NA KOĽKO % BY SI JU CHCEL/A MAŤ NAPLNENÚ?

CVIČENIE

Ako mi môj vzťah a spoločné žitie s partnerom pomáha naplňovať tieto hodnoty?

.....

.....

.....

.....

Čo môžem vo vzťahu začať robiť inak, aby som tieto hodnoty mal/a naplnené?

.....

.....

.....

.....

**Porovnaj si rebríček hodnôt s твоjim partnerom.
V čom sa zhoduje a v čom naopak sa úplne odlišuje?**

Nájdí 3 spoločné hodnoty s tvojim partnerom, ktoré sa aspoň čiastočne zhodujú alebo majú podobný význam (nemusia byť identické):

1.
2.
3.

Napíš si 3 spôsoby, ako budete spoločnými aktivitami naplňovať tieto hodnoty:

Hodnota číslo 1:

Začneme ich naplňovať nasledovne:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 2:

Začneme ich naplňovať nasledovne:

1.
2.
3.

Hodnota číslo 3:

Začneme ich naplňovať nasledovne:

1.
2.
3.

2. POTREBY

Pamätajte, že na vzťah ste dvaja. Budovať dlhodobu fungujúcu, šťastnú a naplnenú vzťah **znamená poznať potreby a názory druhého a spoločne hľadať nové riešenia.**

1. **P**
2. **P**
3. **R**

/Pozorovať, Počúvať, Robiť veci inak/

Prvým krokom k rastu je skutočne pochopiť, kto vlastne ste a kto je váš partner. Ich pochopením a identifikovaním možno dosiahnuť akúkoľvek zmenu vo vzťahu.

Kľúčová otázka:

ČO POTREBUJEŠ? AKO SA CÍTIŠ? ČO POTREBUJEŠ ABY SI SA CÍTEL/A ŠTASTNÝ/Á?

K tomu vám pomôžu pravidelné partnerské porady (láska pohody) na týždennej báze. Cieľom je:

1. bezpečné prostredie, kedy môže každý prejsť svoj názor.
2. si nedorozumenia a predísť kreovaniu domnienok a príbehov vo vlastnej hlave. (Neberte si veci osobne)
3. vzájomný rešpekt a záujem o druhého a jeho potreby.
4. uplynulé dni. (Čo bolo dobré a čo zlé)
5. si spoločné aktivity.
6. organizačné veci. (Kto, čo, kedy a kde)
7. spätnú väzbu a ocenenie. (Páči/nepáči)
8. si vlastnú hodnotu a dôležitosť vo vzťahu.

/Vytvoriť, Vysvetliť, Prejsť, Zhodnotiť, Naplánovať, Zdieľať, Získať, Uvedomiť/

AKO VIEŠ „LÁSKO POHODU“?

1. Kedy?

- Ideálne vždy v nedeľu a posledný deň v mesiaci (poobede, večer)
- Trvanie cca 1 hod.
- V prípade nedorozumenia alebo vnútornej bolesti komunikovať ešte v daný deň (odkomunikuj nedorozumenie/problém skôr ako „zapadne slnko“).

2. Kde?

- Oblíbená miestnosť v domácnosti, prípadne v exteriéri.
- Zabezpečte vhodné podmienky, aby ste sa cítili komfortne a pohodlne (sedenie, občerstvenie, príjemná hudba...).

3. Ako?

- Stanovte si pravidlá:

- vypnutý telefón
- dodržanie dohodnutého času
- hovorím len pravdu
- aktívne počúvam
- neskáčem do reči (hovorí len ten, kto má slovo)
- všetko, čo počas porady odznie, ostane len medzi nami
- neurážam sa a neberiem si veci osobne
- buďte v komunikácii láskavý

- Keď komunikuješ, nepoužívaj vety smerujúce k obviňovaniu:

„Ty si nevšímavý...“, **ale povedz radšej:** „Vtedy, keď si urobil/neurobil toto a toto, dotklo sa ma to. Neurobilo mi to dobre. Môžem ťa poprosiť nabudúce to urobiť inak?“

„Ty si nespoľahlivý...“, **ale povedz:** „Keď sme sa vtedy dohodli a z nejakého dôvodu si to nedodržal, vyvolalo to vo mne pocit, že ti na mne nezáleží.“

.....

.....

- Vytvorte si zápisník (online dokument), kde si budete zapisovať jednotlivé body porady a tiež riešenia, ku ktorým ste dospeli.

4. Čo?

TÝŽDENNÉ "LÁSKO HODNOTENIE"

1. OSOBNÝ POHLAD

Ako som sa cítil/a v priebehu týždňa? (nálada, energia, efektivita...)

.....

.....

.....

Z čoho mám najväčšiu radosť?

.....

.....

.....

Čo nové som sa naučil/a? Akej výzve som čelil/a?

.....

.....

.....

Za čo som vďačný/á?

.....

.....

.....

Čím mi môj partner urobil tento týždeň radosť? Čo sa mi na ňom páči? (konanie, správanie, čin...)

.....

.....

.....

Čím/ako som urobil/a tento týždeň radosť môjmu partnerovi?

.....

.....

.....

Čo sa mi nepáčilo na jeho/jej správaní alebo konaní?

.....

.....

.....

Čo sa mi páčilo na jeho/jej správaní alebo konaní?

.....

.....

.....

Čo potrebujem od svojho partnera? (Komunikujte svoje prania vrátane tých intímnych)

.....

.....

.....

Čo potrebuje môj partner odo mňa? (Akú potrebu/pranie mu naplním najbližšie dni?)

.....

.....

.....

Kde vidím možnosti posunu a zlepšenia nášho vzťahu?

.....

.....

.....

Čomu by som mal/a venovať zvýšenú pozornosť?

.....

.....

.....

Čo môžem zlepšiť a urobiť inak vo vzťahu k môjmu partnerovi?

.....

.....

.....

Čo by môj partner mohol začať robiť inak?

.....

.....

.....

Čo by som mohol/mohla ja začať robiť inak?

.....

.....

.....

2. HNIEZDOČKO LÁSKY A TVORIVOSTI

Ako sa mi darilo tento deň/týždeň zvládať domáce povinnosti a moju rolu v domácnosti?

.....

.....

.....

S čím by som potreboval/a pomôcť?

.....

.....

.....

Čo je potrebné zariadiť a vybaviť?

.....

.....

.....

3. PARTNERSKÁ ADMINISTRÁCIA

1. Aké aktivity vás čakajú najbližší týždeň (lekárske návštevy, stretnutia, pracovné cesty, rodinné oslavy)
 - zladte si svoje kalendáre.
2. Rodinný rozpočet - prejdite si rodinný finančný tok:
 - Aká je vaša bilancia?
 - Kam investujete peniaze?
 - Kde je možné výdaje optimalizovať?
 - Naplánujte si platby a rezervy.
3. Plánujte spoločné aktivity - večera, šport, hobby, deti, kino, sledovanie filmu, návšteva priateľov a známych, dovolenka...
4. Menštruácia - v akej fáze sa nachádza vaša partnerka? - prispôbte tomu vaše plány a najbližšie aktivity.

4. LÁSKO CIELE A PRIORITY

Aké sú moje 3 hlavné ciele na tento týždeň?

.....

.....

.....

Aké sú moje 3 hlavné radosti na tento týždeň?

.....

.....

.....

Aké sú naše spoločné 3 hlavné ciele na tento týždeň?

.....
.....
.....

Čo budem robiť tento týždeň, aby som posilnil/a náš vzťah?

.....
.....
.....

5. ZÁVEREČNÉ ZHRNUTIE

Ako sa cítim po LÁSKO HODNOTENÍ?

.....
.....
.....

Bolo všetko zrozumiteľné a mám všetko vyriešené?

.....
.....
.....

Je ešte niečo, čo potrebujem vyriešiť a leží mi to na srdci?

.....
.....
.....

3. ODPUSTENIE

Keď sme nahnevaní, je to obyčajne preto, že nedosiahneme to, čo
Ľudia, ktorí chcú mať za každú cenu pravdu, sú zvyčajne tí, ktorí sa cítia najviac mizerne.

Hnev, smútok, nenávisť, sklamanie a množstvo ďalších negatívnych emócií nás oslabujú na všetkých úrovniach nášho bytia. Tým odoberajú z našej skutočnej vnútornej sily, ktorú dokážeme použiť na tvorbu a budovanie fungujúceho vzťahu.

Schopnosť odpustiť uvoľňuje a prináša do nášho života
Odpustiť však treba najskôr

/chceme, slobodu, sebe/

CVIČENIE

Popíš emotívnu situáciu z vášho vzťahu, ktorá ťa veľmi nahnevala. Popíš postoj, ktorý si v danom momente mal/a.

.....
.....
.....

Cítim sa nahnevaný/á, pretože...

.....
.....
.....

Som smutný/á, pretože...

.....
.....
.....

Hanbím sa, pretože...

.....
.....
.....

Cítim sa vinný/á, pretože...

.....
.....
.....

Je mi ľúto, že...

.....
.....
.....

Kde vo svojom vnútri cítiš túto bolesť/emóciu? Dotkni sa na krátky okamih toho miesta.

.....
.....
.....

Aká je tvoja najobľúbenejšia farba?

.....
.....
.....

Spomeň si, kedy si naposledy zažil/a pocit nekonečnej lásky. Kde v tele si ten pocit cítil/a?

.....
.....
.....

Aké by to bolo, keby si tento pocit nekonečnej lásky preniesol/la na miesto bolesti a polial/a si ho svojou obľúbenou farbou?

.....
.....
.....

4. SEBALÁSKA

„Miluj svojho blížneho ako seba samého.“

Dodržiavame toto prikázanie z Biblie naozaj správne? Milujeme svojich blízkych tak ako seba alebo im dávame oveľa viac pozornosti a lásky ako sebe samému?

Prijímať lásku v takej miere ako si želáme možno len tým, že začneme samého seba. Byť prítomný tu a teraz. Nebáť sa toho, čo si ľudia o nás myslia. Len vďaka vieme rozpoznať myšlienky, ktoré nás obmedzujú a ktoré naplňajú.

Pestovanie sebalásky podporuje uvedomenie si našich hodnôt a a ich naplnenie, vďaka čomu môžeme robiť ľudí okolo nás šťastnejšími a milovať ich tak naplno.

Sebaláska je úplné nás ako jedinečných osôb. Je to k nám, takým aký sme.

/milovať, sebaláske, potrieb, seba prijatie, láska/

Praktizovať sebalásku nás pravdepodobne nikto v živote neučil, preto to môže byť pre mnohých náročné. **Začni však malými krokmi:**

1. **V**
2. **N**
3. **O**
4. **P**
5. **S** na svoje silné stránky.
6. **E** ľudí, ktorí ti hovoria, že nie si dostatočne dobrý.
7. **R** a nájdí si čas len pre seba.

/Vďačnosť, Neporovnávaj sa, Obdivuj sa, Pochváľ sa, Sústreď sa, Eliminuj, Relaxuj/

„Láskyplný vzťah je založený na vzájomnom rešpekte, dôvere, starostlivosti, no tiež na uvedomovaní si vlastnej sebahodnoty. Prácou na sebe dokážete dosiahnuť veľké zmeny aj vo vašom vzťahu.“

Akým spôsobom budeš naplňovať sebalásku?

.....

.....

.....

5. POKORA

3 PÍSMENÁ, KTORÉ NIČIA VÁŠ VZŤAH

E - G - O

4 znaky toho, že ego ovláda váš vzťah:

1. Na svojom partnerovi si všímate viac nedostatky a chyby ako tie pekné stránky.
2. V každej hádke musíte mať posledné slovo, aj keď nemáte vždy pravdu.
3. Stavíte sa do pozície obeť.
4. Ste prehnane a bezdôvodne žiarlivý/á.

To je len niekoľko z prejavov, ktoré signalizujú, že vo vašom vzťahu má dominantné slovo

To je často dôsledkom nedostatočného seba prijatia a vlastnej

Nedokážeme prevziať za naše činy, a preto z nich obviňujeme nášho partnera.

Vzťahy pritom fungujú ako naše Vidíme v ňom odraz, ktorý sa nám nie celkom páči, a preto sa voči nemu takýmto spôsobom bránime.

/ego, akceptácie, zodpovednosť, zrkadlo/

Akým spôsobom budeš pracovať so svojim egom, aby ťa v tvojom vzťahu neovládalo a ty si ovládal/a svoje ego?

.....
.....
.....

SILA POKORENIA

V akomkoľvek vzťahu je nesmierne dôležité, vedieť sa Priznať si vlastné nedostatky a začať na nich pracovať. Len tak dokážeme v zrkadle vidieť každý deň krajší obraz v podobe fungujúceho vzťahu.

Na to je však nevyhnutná dostatočná Dokážete tak predísť domnienkam a zbytočným konfliktom.

/pokoriť, komunikácia/

10 VECÍ, KTORÉ SA MI PÁČIA NA MOJOM PARTNEROVI

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

6. CIELE

Sen zostáva snom, pokiaľ ho nepremeniš na Urob to tak, že ho konkretizuješ a dáš mu časové ohraničenie. Cieľ sa nikdy nezrealizuje, pokiaľ k nemu nepripraviš

Aj ten najdokonalejší plán bez zostanete len niečím, čo by si chcel/a.

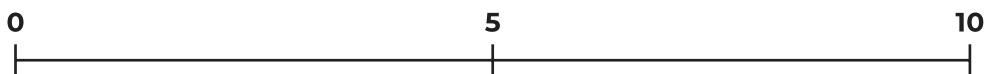
Aj tá najlepšia akcia bez vytrvalosti a sa stane strelou, ktorá minula svoj cieľ.

/cieľ, plán, akcie, dokončenia/

CVIČENIE

Vyznač si číslom (k nemu prirad' dnešný dátum) na časovej osi od 0 - 10 úroveň tvojej spokojnosti s vaším vzťahom. Kde **0** je maximálna **nespokojnosť** a **10** maximálna **spokojnosť**.

Následne vyznač druhé číslo, kam sa chceš dopracovať. Prirad' k nemu dátum, kedy sa tak stane.



Prečo chceš zmeniť súčasný stav?

.....
.....
.....

Napíš všetky dôvody, aké potešenia a radosti ti súčasný stav spôsobuje.

.....
.....
.....

Napíš všetky dôvody, aké bolesti a trápenia ti súčasný stav spôsobuje.

.....
.....
.....

Napíšte, čo je твоjím skutočným cieľom, ako chceš, aby váš vzťah vyzeral? Ako sa v ňom chceš cítiť? Opíš, čo presne vidíš, cítiš, prípadne počuješ.

.....
.....
.....

Prečo to chceš? Prečo chceš mať takýto vzťah? Čo stratíš, keď to dosiahneš? (priateľov, prácu...)

.....
.....
.....

Akú bolesť budeš prežívať, keď to nedosiahneš? Ako sa budeš cítiť?

.....
.....
.....

Čo získaš, keď to dosiahneš? Napíš tvoju motiváciu a pocity, ktoré budeš prežívať. Aký význam a hodnotu to má pre teba?

.....
.....
.....

Čo by sa muselo stať? Čo by si si musel/a povedať, predstaviť, precítiť, aby si sa na časovej osi posunul/a o jednu alebo dve číslice vyššie?

.....
.....
.....

Na to, aby si získal/a vytúžený vzťah, kým sa už dnes potrebuješ stať?

Kto si?

Si ako čo (symbol)?

Stratégia

Ako dosiahneš vytúžený vzťah (stratégia)?

.....
.....
.....

Čo na to potrebuješ? Aké zdroje?

.....
.....
.....

Je tento cieľ v súlade s cieľom tvojho partnera? Ako si predstavuje harmonický vzťah tvoj partner?
Aký je váš spoločný plán aktivít, rozdelení úloh a rolí?

.....
.....
.....

Kedy začnete?

7. OCHOTA ZMENIŤ SA

To, čo vo vzťahu ľudia najčastejšie robia je, že vyžadujú od svojho partnera, aby sa zmenil a bol taký, aký chcú, aby bol. **Takéto konanie má však opačný efekt.** Je príčinou hádok, domnienok a výčitiek, až napokon vedie k úplnému rozpadu.

Ak chceš, aby sa čokoľvek v tvojom vzťahu zmenilo, musíš byť ty sám.

/ochotný zmeniť sa/

Potrebuješ sa rozhodnúť a povedať si:

Idem sa zmeniť! Ja sa zmením! Ja sa zmením pre môj vzťah! A začínam hneď teraz!

CVIČENIE

Cez nasledujúce otázky precíť jednotlivé momenty vášho vzťahu a následne si všetko, čo najpodrobnejšie zapíš cez obrazy, zvuky a pocity, ktoré vnímaš.

Spomínaš sa na obdobie, keď ste boli vo vzťahu skutočne šťastní a pociťovali ste vášnivú lásku? Napíš si 3 momenty z minulosti, kedy to tak bolo.

1.
2.
3.

Spomeň si na najkrajšie momenty vášho vzťahu. Čo si vtedy prežíval/a, čo si si predstavoval/a, čo si si hovoril/a, aké vône chute si vnímal/a? Ako si sa tváril/a? Ako si dýchal/a?

.....

.....

.....

Aké by to bolo, začať si to všetko predstavovať a prežívať tak ako v minulosti?

Aké by to bolo si začať predstavovať, že máš krásny a vášnivý vzťah plný lásky a porozumenia?

.....

.....

.....

V čom bude tvoj život iný, keď budeš tvoju myseľ živiť takouto predstavou?

.....

.....

.....

KOMUNIKÁCIA

Sila slova - zlorečenie

„Ty si hlupák.“ „Ty si neschopný!“ „Ty si blbý!“

Kedy naposledy ste niečo také povedali svojmu partnerovi?

Stáva sa, že v hneve alebo afekte niekoho takto označíme. Nie je to však správne. Nutkanie vypustiť takéto slová máme, keď niekto spraví niečo, čo nie je celkom podľa našich predstáv.

Ak ho však nazveme hlupákom, hodnotíme jeho osobu, a tým zasievame semienko jeho presvedčení, ktoré o sebe začne mať.

Takéto slová často rezonujú v partnerských vzťahoch, keď si časom začnú na sebe všímať len to zlé. Vyčítajú si veci, a to je začiatok nenávisťi.

Avšak pozor! Akú energiu vyšlete, taká sa vám vráti!

Ako zvládnuť náročnú komunikáciu?

1. osobu, ale proces a aktivitu.
2., čo ho viedlo k tomu, že konal tak ako konal.
3. spôsoby, ako to môže nabudúce urobiť inak.
4. hnev.

/Nehodnoťte, Pýtajte sa, Hľadajte, Nepotláčajte/

Sila otázok

Ako slovo, tak ani slovo samé o sebe

nič To my im dávame skutočný

Nezameriavaj svoju pozornosť na problém. Zameriavaj ju na

Nauč sa správne pýtať sám seba, a potom svojho partnera. Najlepším spôsobom, ako usmerniť svoju pozornosť a maximalizovať úspech je, používať správne v správnom čase.

Otázky si kladieme stále. Otvplyvňujú smer našej pozornosti, našich pocitov, nášho myslenia

a v konečnom rade aj nášho vzťahu a života.

..... alebo

/úspech, problém, neznamenajú, význam, riešenie, otázky, Prečo, ako/

Správne a presné otázky nám pomôžu prekonať komunikačné bariéry a rozšíriť možnosti voľby.

Príklad:

„Ty to robíš zle.“

Otázka: „Ako to môžem robiť inak a lepšie?“

„Ty ma nepočúvaš?“

Otázka: „Na základe čoho súdiš, že ťa nepočúvam?“

„Nepáči sa mi tvoje správanie.“

Otázka: „Čo konkrétne sa ti nepáči?“

Pravidlá udobrovania sa

1. Nepojdem spať, kým sa neudobríme.
2. Prídem ako prvý za svojím partnerom a nebudem čakať, čo spraví.
3. Vykomunikujeme si, čo sa stalo a prečo sa to stalo.
4. Opýtajte sa samých seba: „Čo sme sa z tejto situácie naučili?“
„Čo budeme odteraz robiť inak?“
„Ako tomu môžeme nabudúce zabrániť?“
5. Navzájom si povieme: „Odpúšťam ti. Milujem ťa.“

NEVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA

Ľudia často hovoria: „S ním/ňou sa nedá komunikovať. S ním/ňou je to ťažké.“

Dávame druhej strane **nálepku**, že nekomunikuje.

Nemožno nekomunikovať, pretože až **93 % komunikácie prebieha na neverbálnej úrovni.**

Neexistuje človek, ktorý by nereagoval. Zmyslom komunikácie je následná reakcia, ktorá nemusí byť vždy podľa našich predstáv.

Je dôležité sa naučiť tieto signály pozorovať a použiť ich v prospech komunikácie.

LÁSKA

L

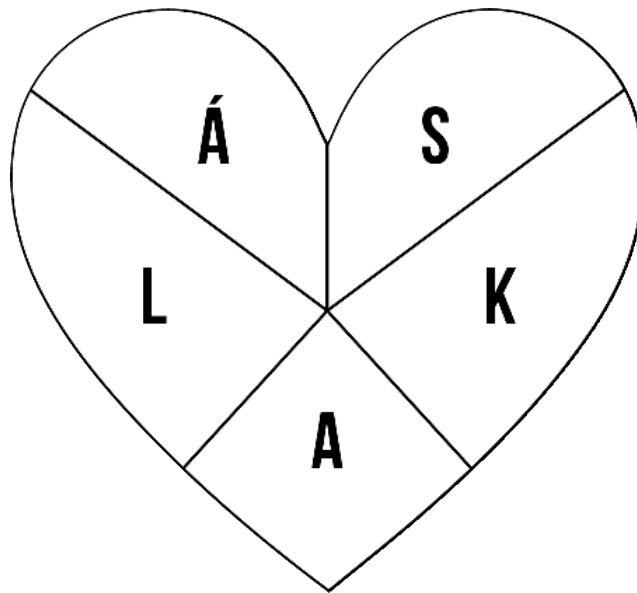
Á

S

K

A

/Lojalita, Áno, Seba prijatie, Komunikácia, Akcia/



DESATORO VÁŠHO VZŤAHU

1. Prejavujte si každý deň lásku a hovorte si: Milujem ťa.
2. Prejavujte rešpekt a dávajte druhému najavo, že je pre vás dôležitý. Hovorte, čo sa vám na druhom páči.
3. Vyhradte si každý týždeň čas len pre seba ako jednotliviec.
4. Naplánujte si každý deň spoločné aktivity vo dvojici.
5. Zavedte pravidelné lásko hodnotenie.
6. Pestujte si sebalásku. Pochváľte samých seba, oceňte sa.
7. Komunikujte otvorene o svojich potrebách a praniach.
8. Odpúšťajte si a vyjadrujte vďaku.
9. Pokorte svoje ego.
10. Urobte každý deň niečo, čo vyčarí úsmev na tvári vášho partnera.

SPOLOČNE:

Radujte sa, smejte sa, modlite sa, milujte sa, odpúšťajte si, plánujte, konajte a vyhrávajte ako tím.

DESATORO VÁŠHO VZŤAHU

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ZÁVÄZOK SÚČASNOSTI PRE ŠŤASTNÚ BUDÚCNOSŤ

Čo je cieľom vášho partnerského vzťahu? Aby môj partner bol pri mne šťastný a naplnený....

Kedy je muž skutočne úspešný? Keď je pri ňom jeho žena šťastná a šťastné sú aj deti.

Kedy je žena skutočne úspešná? Keď je pri nej jej muž šťastný a šťastné sú aj deti.

Napište si akčné kroky, ktoré budete pravidelne robiť (každý deň/niekoľkokrát týždenne) v prospech vášho nového a krajšieho vzťahu.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....

DEKLARÁCIA

Pozri sa partnerovi do očí, chyt' ho za obe ruky a povedz:

„Som tu a vidím ťa. Som tu a počujem ťa. Som tu a cítim ťa. Som tu a vážim si ťa. Som tu a rešpektujem ťa. Som tu a verím ti. Som tu a priťahujem ťa. Som tu a vzrušujem ťa. Som tu a páčiš sa mi. Som tu a priťahuješ ma. Som tu a vzrušuješ ma. Som tu a milujem ťa.“



MAJSTER KOMUNIKÁCIE **ONLINE**

1 DEŇ, počas ktorého získate potrebné komunikačné zručnosti pre excelentné zvládnutie komunikácie s partnerom, ale aj obchodných stretnutí či rozhovorov s deťmi.

**Historicky
po 1x ONLINE**

- **Eliminujete vzájomné nedorozumenia a hádky.**
- Naučíte sa správne prejaviť svoje pocity a vyjadriť svoje potreby.
- **Predídete domnienkam a zbytočným obvineniam.**
- Nájdete opäť spoločnú reč.
- **Dotiahnete obchodné stretnutia do úspešného konca.**
- Naučíte sa s deťmi hovoriť tak, aby vám rozumeli.

A to len vďaka tomu, že budete vedieť používať **správne slová**, klásť **vhodné otázky**, identifikovať **neverbálne správanie** a možno aj „**čítať myšlienky**“ druhých.



 Andy Winson

 +421 908 777 808

 AndyWinsonOfficial

 akademia@andywinson.com

 Andy Winson

 www.AndyWinson.sk

www.MajsterKomunikacie.sk

10-rokmi a tisíckami účastníkov overený
jeden z **najpopulárnejších tréningov**

OBJAV SVOJU SILU **NAŽIVO**

29.8. – 31.8.2020

Sobota – Pondelok | **Senec, Hotel Senec**



Vyzbrojíte sa technikami, ktoré vám pomôžu prekonať akékoľvek prekážky.



Spoznáte a obklopíte sa podporujúcou komunitou rovnako naladených ľudí, ktorí budú v tom s vami.

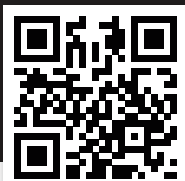


Objavíte svoj vnútorný potenciál toho, čo všetko dokážete.



Pomocou silných transformačných cvičení prekonáte strachy a nezdary z minulosti.

Život prináša neustále výzvy. Akékoľvek ťažké momenty nastanú, vy sa ich už **nezláknete**, pretože **budete silnejší** a v rukách **budete mať nástroje**, ktoré vám ich pomôžu **zvládnuť**.



Je čas nadobro vykročiť z komfortnej zóny a spoznať silu akcie v praxi!

www.ObjavSvojuSilu.sk



CVIČENIE O SÚČASNOSTI

Definuj, čo pre teba v kontexte tvojho partnerského/manželského vzťahu znamenajú jednotlivé pojmy.

1. Láska je...

2. Vášeň je...

3. Vzťah je...

4. Manželstvo/partnerský život je...

5. Milovanie je...

6. Sex je...

7. Dôvody a príčiny, prečo nie som šťastný/á vo vzťahu...

8. Dôvody a príčiny, prečo nemám vzťah, aký si predstavujem...

9. Dôvody a príčiny, prečo nepocitujem lásku...

10. Moje najväčšie obavy vo vzťahu sú...

11. To najhoršie na mojom vzťahu je...

12. Vo vzťahu sa cítim maximálne nespokojný/á a nešťastný/á, keď...

13. To najkrajšie na mojom vzťahu je...

14. Dôvody a príčiny, prečo som vo vzťahu šťastný/á...

15. Dôvody a príčiny, kedy pocitujem lásku...

16. Vo vzťahu sa cítim maximálne spokojný/á a šťastný/á, keď...

17. Na svojom partnerovi nemám rád/rada, nepáči sa mi...

18. Na svojom partnerovi milujem/páči sa mi...

NAKOPÁVAČ TELA A MYSLE

- Ak máte **stres**, nemáte vnútornú pohodu.
- Ak nemáte **vnútornú pohodu**, nemáte energiu.
- Ak nemáte **energiju**, nemáte výkon.
- Ak nemáte **výkon**, nemáte vitalitu.
- Ak nemáte **vitalitu**, máte stres.

Silná imunita → vitalita a energia



WINSON ENERGY

Natural Power Drink

JE TO AKO BUMERANG, KTORÝ SA VÁM VŠAK UŽ
NEMUSÍ VRÁTIŤ, POKIAĽ S NÍM SPRÁVNE ZATOČÍTE.

Winson Energy prináša
riešenie na zvládanie tlaku
a stresu súčasnej doby.



Len **10 ml denne** vám dodá
dennú dávku energie,
vitamínov a dobrej nálady,
a to prirodzenou
a **zdravou formou!**

**OBJEDNAJTE SI DNES 2 NÁPOJE
A TRETÍ DOSTANETE ZDARMA!**

www.WinsonEnergy.sk





KLUB ANDYHO WINSONA

URÝCHĽOVAČ VÁŠHO ÚSPECHU

BEZ JO-JO EFEKTU! Teda iba ak to sami nedovoľíte.

Učte sa od tých najlepších. Obklopte sa podporujúcou komunitou ľudí, ktorí sa rovnako zapálení pre svoj úspech a intenzívne na sebe pracujte aj v týchto časoch. Správne informácie a svieža myseľ sú dnes to, čo vám dá obrovský náskok, umožní zvládnuť čokoľvek a predovšetkým urýchlí vašu cestu k úspechu.

Na základe toho, kde cítite, že sa vo svojom rozvoji momentálne nachádzate si **vyberte členstvo, ktoré vám najviac vyhovuje a postupne vystúpajte po schodoch na vrchol vlastného úspechu.**



ZAČIATOK NOVÉHO



OBSAHUJE

1x ročné členstvo v online klube

Vstupenka GOLD na tréning
Najlepší Rok Môjho Života



OBSAHUJE

1x ročné členstvo v online klube

3x 30-dňový podporný program
„Od rozhodnutia k výsledkom“

6x online skupinový Mastermind
s odpoveďami na otázky s Andym

1x VIP vstup na:
10X Energy
Objav Svoju Silu
Majster Komunikácie
Tajomstvo Mysle Bohatých
Najlepší Rok Môjho Života
Life Leadership

Online verzia
Majster Predaja Premium

„Ak chcete zmeniť vaše výsledky,
v prvom rade potrebujete zmeniť
informácie, ktorými krmíte vašu myseľ.“

Andy Winson



PRE PÁR/DVOJICU

OBSAHUJE

2x ročné členstvo v online klube

3x 30-dňový podporný program
„Od rozhodnutia k výsledkom“

6x online skupinový Mastermind
s odpoveďami na otázky s Andym

2x VIP vstup na:

10X Energy

Objav Svoju Silu

Majster Komunikácie

Tajomstvo Mysle Bohatých

Najlepší Rok Môjho Života

Life Leadership

Online verzia

Majster Predaja Premium



OBSAHUJE

Experti Akadémie Andyho Winsona
k dispozícii pre Váš raketový úspech

7 expertov na rôzne oblasti:

- Marketingové stratégie – funnels,
Facebook reklamy
- Google Ads a Affiliate marketing
• Copywriting
- Budovanie brandu, Instagram,
stratégie na sociálnych sieťach
- Grafika a Corporate Identity
• Brand storytelling
- Videoprodukcia a YouTube

6x konzultácia za rok + 6x Mastermind

V rámci balíka možnosť prikúpiť
experta s 20% zľavou

To najlepšie z Funnel Hacking Live -
online kurz, špičkové stratégie
najlepších online marketérov sveta

+ Celý obsah VIP členstva

Poradenstvo vo výbere softwarov

A mnoho ďalšieho...



Maximálne pre 10 účastníkov

OBSAHUJE

2x ročné členstvo v online klube

3x 30-dňový podporný program
„Od rozhodnutia k výsledkom“

6x online skupinový Mastermind
s odpoveďami na otázky s Andym

2x VIP vstup na:

10X Energy

Objav Svoju Silu

Majster Komunikácie

Tajomstvo Mysle Bohatých

Najlepší Rok Môjho Života

Deal-Maker Intensive s Vincentom

Wongom

Life Leadership

1x vstup na 3-dňový tréning
Super Leader

Passion In The Profit s Johnom Lee

2x vstup na 3-dňový tréning
Majster Predaja

10x celodenných
Mastermind stretnutí

6x osobný koučing za rok

8 dní zážitková dovolenka Mexico
s Andym

50% zľava na NLP Premier Practitioner

Online verzia

Majster Predaja Premium

Poradenstvo od expertov AAW

Gratulujem vám.

Dokázali ste urobiť prvý dôležitý krok.
Našli ste spôsob, ako opäť rozžhaviť váš vzťah.

Ak vám tréning pomohol a myslíte si, že je dôležitý aj pre iných ľudí, staňte sa naším fanúšikom a napíšte nám vaše pocity a zážitky na:

www.facebook.com/AndyWinsonOfficial

alebo na:

www.instagram.com/andywinsonofficial

Ďakujem.

S úctou k Vašej jedinečnosti



**„Dnes ste trénovali,
zápas začína od zajtra každý deň.“**

Andy Winson

*www.AndyWinson.sk, www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk, www.MajsterKomunikacie.sk,
www.MajsterPodii.sk, www.NewCodeNLP.sk, www.KlubAndyhoWinsona.sk, www.MakacVsBohac.sk,
www.SuperLeader.sk, www.TajomstvoMysleBohatych.sk, www.ObjavSvojuSilu.sk,
www.Nazivo.MysliKonajZbohatni.sk, www.10xEnergy.sk, www.MajsterPredaja.sk,
www.DiarUspechu.sk, www.WinsonEnergy.sk, www.Vykonam.sk*

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

Tréningy Akadémie Andyho Winsona

13.6.2020
7.11.2020
Alexandra Hotel, Púchov
Sobota

1 deň

Majster Komunikácie ONLINE
Majster Komunikácie LIVE
Získaj rešpekt od prvých sekúnd
www.MajsterKomunikacie.sk

29.8. – 31.8.2020
Hotel Senec, Senec
Sobota – Pondelok

3 dni

Objav Svoju Silu
Dni plné transformácie, vďaka ktorým odblokuješ svoj vnútorný potenciál
www.ObjavSvojuSilu.sk

16.10 – 18.10.2020
Bratislava
Piatok – Nedeľa

3 dni

Tajomstvo Mysle Bohatých
Finančný manuál pre život v hojnosti
www.TajomstvoMysleBohatych.sk

16.1.2021
Sobota

1 deň

Najlepší Rok Môjho Života
Zamiluj sa do každej minúty svojho života! Nakopávač roka!
www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk

30.1 – 31.1.2021
Sobota – Nedeľa

2 dni

10X Energy
Získaj viac energie, vytúženú postavu a zbav sa svojich zlovykov
www.10xEnergy.sk

2021

1 deň

Mysli, Konaj, Zbohatni, naživo
Ako ovládnuť peniaze a získať finančný úspech
www.Nazivo.MysliKonajZbohatni.sk

Profesionálne tréningy Akadémie Andyho Winsona

14.6. – 15.6.2020
Hotel Elizabeth, Trenčín
Nedeľa – Pondelok

3 dni

Majster Pódíí
Strhni publikum k potlesku v stojí
www.MajsterPodii.sk

09/2020 – 01/2021
Trenčín
Utorok – Štvrtok

15 dní

NLP Premier Practitioner
Jednoduché techniky - výnimočné výsledky!
www.NewCodeNLP.sk

29.9. – 1.10.2020
Utorok – Štvrtok

3 dni

Super Leader
Urob z nemožného možné
www.SuperLeader.sk

8.11. – 10.11.2020
Alexandra Hotel, Púchov
Nedeľa – Utorok

3 dni

Majster Predaja
Ovplyvňuj prirodzeným spôsobom a staň sa najlepším v predaji
www.MajsterPredaja.sk

02/2021 – 06/2021
Trenčín
Štvrtok – Sobota

15 dní

NLP Master Practitioner
Majstrovské ovládnutie mysle a života. Pre pokročilých!
www.NewCodeNLP.sk

Tréningy pre členov VIP klubu, ONLINE BIZNIS klubu a DIAMOND klubu AAW

2021

1 deň

Life Leadership
Ako ovládnuť seba a stať sa lídrom svojho života
www.LifeLeadership.sk

Externé tréningy v spolupráci s Akadémiou Andyho Winsona

2021

2 dni

John Lee - Passion to Profits
Osvoj si tajomstvá profitovania v online svete! John Lee a jeho zaručené tipy na zarábky
www.AndyWinson.sk

2021

2 dni

Vincent Wong - Deal Maker Intensive
Ako uzatvárať najvýhodnejšie obchody v realitách
www.AndyWinson.sk

Tréningy sa uskutočnia v plánovanom termíne, avšak len v prípade, že to vládne opatrenia v danom čase umožnia.

Pre viac informácií sa obráťte na príslušných členov tímu AAW alebo nás kontaktuje na tel. čísle **+421 908 777 808**