

Možná jsme v našem vztahu něco ztratili a potřebujeme to znovu najít a obnovit.

Nechte se inspirovat, jak ze svého dobrého manželství udělat ještě lepší nebo obnovit to, co se časem ve vztahu vytratilo. Ve valentýnském týdnu každý rok společně oslavujeme, jak moc pro nás manželství znamená.



Věříme, že ve světě,
kde i mezilidské vztahy
zasáhl princip jednorázového

použití, pomůžeme drobnými kroky vnášet radost
ze společného žití v manželském svazku.



MANŽELSTVÍ

ŠEST RAD, JAK HO UDRŽET V CHODU



SDÍLEJTE SE!

NESOUPEŘTE SPOLU!

DOPŘEJTE SI PROSTOR!

NEHÁDEJTE SE!

POSILUJTE LÁSKU!

Manželství je jednou z největších výzev, kterým člověk ve svém životě čelí. Udržet ho v chodu, fungční a spokojené není nic jednoduchého, což potvrď každý sezdáný pár. Chystáte se do toho „praštit“? Pak se vám budou hodit rady odborníků! Že na manželství „tabulky“ neexistují? Tak to není pravda! Předkládáme vám seznam šesti rad od renomovaných terapeutů, které jsou pro manžele velkou inspirací! Vždyť se vlastně jedná o návod, jak si udržet spokojené manželství.



SDÍLEJTE SE!

„Fungující páry mají tendenci vidět ve svém partnerovi svého nejlepšího přítele,“ říká americký psycholog Dr. Charles Schmitz s tím, že příběhy, zážitky z práce a potupy jsou součástí toho, co posiluje

spojení mezi mužem a ženou. Odborník tvrdí, že nemáme vynechat žádnou příležitost si popovídat. Je také důležité se svěřovat se svými problémy a starostmi, i když se může jednat o naprostou banalitu. Díky těmto maličkostem budete mít k sobě blíží! Pověďte si a sdílejte své zážitky, tak budete oba stále ve hře.



NESOUPEŘTE SPOLU!

Hry o moc. Někomu připadá jí zábavné, ale vlastně se jedná o zhoubný nádor. „Vždycky přece nemusíte být středem pozornosti,“ říká odborníci na mezilidské vztahy a dodávají, že vedení bodového seznamu páru je k ničemu. „Není nutné počítat, kdo vícekrát umyl nádobí. Pokud máte pocit, že jste v nevýhodě, upřímně to řekněte. Vede to k větší důvěře a romantice ve vztahu“. Již teď se nemůžete shodnout ani

na výběru večere? To nevěstí nic dobrého!

V manželství je třeba se někdy přít, neboť tak se vzájemně o sobě něco dozvíme.

Johann Wolfgang Goethe



NEHÁDEJTE SE!

„Zdravé“ páry vědí, jak si uchovat svěžest! Nehádají se, ale o sportovních věcech otevřeně mluví! Je to totiž mnohem lepší než všechno držet uvnitř. Hněv je naprosto zdravá emoce a je v pořádku ho projevit, promluvit si, popřípadě se omluvit, a rychle jít dál. „Vtip je v tom, že nedáte zlobě šanci, aby ve vás hnusala,“ nechává se slyšet nejvytříženější televizní terapeutka z New Yorku.



DOPŘEJTE SI PROSTOR!

Vstupem do manželství se přece nepřichází o identitu, osobnost ani koníčky. Proto mějte „prostor pro dýchání“. Jaký? Sportovní aktivity, posezení s přáteli, výlety... Budete se rádi vracet domů a nápady a kreativitu můžete využít i pro společná dobrodružství. Růst každého z páru patří mezi klíčové úkoly manželství. Když si budete udržovat svůj prostor, budete se stále těšit jeden na druhého a na společně strávené chvíle. A o to jde.

Abychom dokázali prožívat opravdu upřímný vztah, je potřebné vytvořit si společný prostor, ve kterém však nemůžeme být uzavřeni vůči okolnímu světu.

Cédric Burgun



Aby člověk uměl dobře žít s druhým, musí nejprve umět dobře žít sám se sebou.

Cédric Burgun



POSILUJTE VZÁJEMNOU LÁSKU!

Pokud jste oba věřící, modlete se spolu. Modlete se za vztahy v rodině, za děti, přátele, zdraví... Předkládejte Bohu všechny svoje starosti. Věřte tomu, že vás Bůh stvořil jeden pro druhého. Víra v udržení partnerství dělá divy! Jistá studie uvádí, že páry, které o sobě hovoří ve spojitosti s pevným a věčným manželstvím, opravdu mají kvalitní vztahy! Berte to tak, že váš vztah trvá „dokud vás smrt nerozdělí“. Pesimismus si nechte na jindy.

NEZAPOMÍNEJTE NA AKTIVNÍ ODPOČINEK!

„Nemusíte jít zrovna na bungee jumping, ale neodpírejte si spontánnost. Zpívejte písničky v autě, zahrajte si spolu stolní hry, jděte na výlet a neusínejte na vavřínech. Jedině to dotvaruje a upevní vaše manželství,“ uzavírají seznam manželstevních odborníků. Víc vědy v tom celém procesu udržení manželství opravdu nehledejte!

Žádné dvojici nikdo neurčil, jak má vypadat jejich vztah. Jsou to právě ti dva partneři, kteří ho vytvářejí – a vztah bude takový, jaký ho oni udělají. Za svůj vztah jsou zodpovědní oba.

Cédric Burgun

Nemilujme pouhým slovem, ale opravdovým činem!

Bible, 1. list Janův 3, 18

Milujme se navzájem, neboť láska je z Boha, a každý, kdo miluje, z Boha se narodil a Boha zná. Kdo nemiluje, nepoznal Boha, protože Bůh je láska. V tom se ukázala Boží láska k nám, že Bůh poslal na svět svého jediného Syna, abychom skrze něho měli život. Jestliže Bůh nás tak miloval, i my se máme navzájem milovat. Boha nikdy nikdo neviděl, ale jestliže se milujeme navzájem, Bůh v nás zůstává a jeho láska v nás dosáhla svého cíle.

Bible, 1. list Janův 4, 7–12

