

ONLINE KURZ ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



Jak si přitáhnout lásku a životního partnera

Úkol 1.: Odpuštění

Odpovězte si:

Komu a co potřebuji odpustit?

Co potřebuji odpustit sama/sám sobě?

Udělejte si praktické cvičení - napište omluvný dopis:

Toto cvičení má 3 kroky:

1. Myslete na někoho, kdo vám hodně ublížil. Napište tomu člověku dopis podle následujícího postupu:

Napište 3 věci, kterými VY jste ublížili jemu/jí.

Omluvte se.

Zeptejte se jeho/jí, jak byste to mohli napravit. Poté vyjmenujte 3 věci, které vám dotyčná osoba dala a za které jste vděční. Poděkujte jí za ně.

Uzavřete dopis “Miluji Tě”(pokud se vám to zdá vhodné) a podepište se.

2. Dopis můžete, ale nemusíte posílat. Můžete ho přečíst sami sobě nebo můžete dotyčné osobě sdělit to, co jste díky sepsání dopisu zjistili. Děláte to kvůli sobě – děláte si pořádek ve svém životě.

3. Otočte dopis, jako by jste ho psali sami sobě. Otočením odpustíte sami sobě. Až budete otáčet to, co jste napsali, buďte trpěliví – objevujete své nevinné, drahé a nepochopené já. Nechte to působit a vstřebat. Uvědomte si, v čem je to pravdivé.

Otočený dopis začněte: Mé nejdražší já,...

Úkol 2.:

Udělejte si jasno:

Jak vypadá váš ideální životní partner a láska:

Co vás spojuje s vaším ideálním životním partnerem?

Jaké máte společné zájmy a koníčky?

Jak trávíte společně volný čas?

Jakým způsobem vám partner projevuje lásku, respekt a úctu?

Jakým způsobem vy projevuje lásku, respekt a úctu partnerovi?

Co od vztahu požadujete?

Co jste ochotná/ý do vztahu přinést?

Jaké hodnoty spolu s partnerem sdílíte?

Jaké vlastnosti a chování jsou pro vás u partnera důležité?

Co můžete udělat pro to, abyste si sám/sama tyto vlastnosti a chování rozvinul/a?

Co dalšího je pro vás důležité?

Udělejte si jasno i v tom, co je opak a co za žádných okolností nechcete:
Jaký rozhodně není, co nechcete?

Kým se vy musíte stát, abyste takového člověka, který je váš ideál,
přitáhla do života nebo abyste stejné kvality otevřela ve vašem současném
vztahu:

Co musím začít dělat víc?

Co musím začít dělat méně?

Úkol 3.:

A/ Napište si 5 věcí, které na současném partnerovi nebo budoucím ideálním partnerovi obdivujete (např. Pracovitost, veselou mysl,...):

B/ Napište si, co by vám měl váš vztah dát (např. Lásku, bezpečí, jistotu,...)

Ted' odpovědi na otázku **A** vztáhněte k sobě = **To, co na sobě obdivuji je...**a použijte odpovědi z A otázky tzn. Pracovitost, veselá mysl,... a uveďte 3 příklady z vašeho života na každou vlastnost např. 3 situace, kdy jste projevila pracovitost, 3 situace, kdy jste měla veselou mysl,...

Odpovědi z **B** vztáhněte k sobě= **To, co bych si měla dát je...**a použijte odpovědi z B tzn. Lásku, bezpečí, jistotu,...a uveďte 3 příklady, jak si to v následujícím týdnu můžete dát.

Úkol 4.:

Napište dopis svému budoucímu Já.

Vezměte si tužku a papír a napište dopis svému budoucímu Já:

1) Přesně si definujte datum a jak staré vaše budoucí já je. Např.) dnes je 18.12.2020 a já chci napsat dopis svému já za 2 roky. Tedy bude datum na vašem dopisu 18.12.2022.

Plně se ve své mysli přeneste do toho času a pište dopis jako byste už byli o dva roky starší a psali svému mladšímu dnešnímu já.

2) Poté začněte psát dopis:

Moje milované a drahé mladší já,

Ráda bych se s tebou podělila o můj dnešní den, kdy jsem po boku s....

3) Napište klidně jméno nebo detailně popište vzhled, chování, barvu očí atd. - vše, co si přejete.

4) Dnes jsme spolu dělali...opět popište vše, po čem toužíte.

Zahrnout můžete: Jak chcete s partnerem trávit čas?

5) Pište přesně, co vedle něj chcete cítit, co vám říká, jak voní - dejte do toho maximum emocí. Popisujte co nejvíce detailů.

6) Pište v přítomném čase, jako by se to odehrávalo právě teď.

Dopřejte si procítit už nyní, jak je to báječné být a zažívat takovou lásku ve vztahu.

Konkrétně popisujte, co si přejete např.) vdát se tzn. popište klidně svou žádost o ruku nebo svatbu.

Nebo např.) chcete s partnerem prožít úžasný výlet, tak opět popište danou situaci detailně v tomto dopise.

7) Jakmile budete mít pocit, že jste to přesně popsali, udělejte další zásadní krok. **Popište z pohledu svého budoucího já cestu k tomuto partnerovi.** (Pokud už máte aktuálně partnera, ale nefunguje to podle vašich představ, tak napište co se změnilo ve vašem partnerském životě za poslední roky, aby jste dnes mohli prožívat to, co nyní prožíváte.)

Tímto získáte přesný návod od vašeho budoucího já pro vaše současné já.

Co vše je potřeba u sebe změnit a jaké kroky ve vašem milostném životě podniknout, abyste takový vztah mohli prožívat.

Naše duše je moudrá a zná odpovědi. Jen dejte průchod své fantazii a kreativě:-))

8) Až budete mít pocit, že vše podstatné je napsáno, **ukončete dopis větou, která má vystihovat první krok na vaší cestě za vaší vysněnou láskou.**

Poté dopis přeložte a vložte do obálky. Obálku si schovejte. Dopis si můžete přečíst za 2 roky a zhodnotit kouzla ve vašem životě.

9) **Věřte tomu, že si takový vztah zasloužíte** a otevřete se přijímání. Věřte tomu, že všechno je možné.

10) Váš dopis se dá kdykoliv upravit, doplnit či změnit, pokud byste zjistili, že vám něco ve skutečnosti nesedí.

Moje milované a drahé mladší já,

.....

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si v této lekci uvědomili? Čím pro vás byla přínosná?

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2020 © Pavla Heřmanovská