

Vzťahový kompas

Praktický sprievodca, ktorý ti pomôže lepšie porozumieť tvojmu vzťahu, vlastným potrebám a hraniciam.

Niekedy cítime, že vo vzťahu niečo nesedí, no nevieme presne pomenovať čo. Vzťahový kompas ti pomôže zastaviť sa, získať jasnejší pohľad a pomenovať, čo vo vzťahu funguje, čo ti chýba a čo potrebuješ zmeniť.



Čo je Vzťahový kompas?

*Nie je to skúška dokonalosti.
Je to priestor na úprimné zastavenie sa.*



1. Pomáha pomenovať to, čo cítiš

Vo vzťahoch často cítime napätie, smútok, neistotu alebo zmätok, no nevieme presne určiť, odkiaľ prichádzajú. Vzťahový kompas ti pomôže zachytiť signály, ktoré si si možno doteraz nevšimol/a, a pomenovať, čo vo vzťahu skutočne prežívaš.



2. Prináša viac jasnosti a menej chaosu

Namiesto toho, aby si sa spoliehal/a iba na momentálne emócie, tento kompas ťa vedie cez otázky, ktoré sa dotýkajú dôvery, komunikácie, rešpektu, bezpečia, hraníc a blízkosti. Vďaka nim ľahšie uvidíš, čo vo vzťahu funguje, čo potrebuje starostlivosť a kde je dôležité spozornieť.



3. Pre koho je určený

- pre ľudí, ktorí chcú lepšie porozumieť svojmu vzťahu
- pre tých, ktorí sa cítia vo vzťahu neisto alebo prehliadaní
- pre páry, ktoré chcú otvoriť dôležitý rozhovor
- pre každého, kto chce budovať zdravšiu sebaúctu a jasnejšie hranice



Vzťahový kompas ti nemá povedať, čo musíš urobiť.

Má ti pomôcť jasnejšie vidieť,

čo je pre teba pravdivé a dôležité.



V čom ti tento kompas pomôže

Keď sa vnútri objaví jasnosť, ľahšie vieš, čo potrebuješ urobiť navonok.

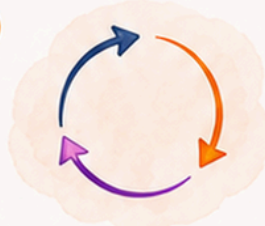
1



Lepšie porozumieš sebe

Uvedomíš si, čo v partnerstve skutočne prežívaš, čo ti robí dobre a čo ťa zraňuje.

2



Zachytíš opakujúce sa vzorce

Možno si všimneš situácie, v ktorých sa cítiš prehladaný/á, nepochopený/á alebo pod tlakom.

3



Pomenovať potreby bude jednoduchšie

Keď vieš, čo potrebuješ, vieš o to pokojnejšie požiadať.

4



Jasnejšie si nastavíš hranice

Kompas ti pomôže rozlíšiť, čo je pre teba prijateľné a čo už nie.

5



Pripraviš sa na dôležitý rozhovor

Získaš konkrétne slová a smer, ako hovoriť bez útoku a bez sebazapretia.

6



Získaš obraz o kvalite vzťahu

Nie podľa ideálu zvonka, ale podľa toho, ako sa v ňom cítiš ty.



“

Jasnosť nie je tvrdosť.
Jasnosť je forma sebaúcty.

Ako s kompasom pracovať

Dopraj si priestor, úprimnosť a zvedavosť. Nie správne odpovede.

1. Nájdi si pokojný čas

Vyhrad' si aspoň 20 až 30 minút bez rušenia. Tento pracovný zošit funguje najlepšie vtedy, keď odpovedáš pomaly a úprimne.



2. Odpovedaj podľa reality, nie podľa želania

Pri otázkach sa nezameriavaj na to, aký by vzťah mohol byť, ale aký je väčšinu času teraz. Pomôže ti to vidieť skutočný obraz.



3. Hodnot' každú otázku od 1 do 5

- 1 = vôbec nie / takmer nikdy
- 2 = skôr nie
- 3 = niekedy áno, niekedy nie
- 4 = väčšinou áno
- 5 = áno, platí to stabilne



4. Všímaj si aj svoje telo a emócie

Ak pri niektorej téme cítiš tlak, smútok, úľavu alebo odpor, je to dôležitá informácia. Kompas neukazuje len skóre, ale aj to, čo sa v tebe ozýva.



Nejde o to, aby bol vzťah dokonalý.

Ide o to, aby bol *bezpečný*,
rešpektujúci a *pravdivý*.



25 otázok pre tvoj *vzťah* – 1. časť



Pri každej otázke si označ číslo od 1 do 5.

1. Cítim sa pri partnerovi/partnerke bezpečne a prijato taký/á, aký/á som.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
2. Môžem otvorene hovoriť o tom, čo cítim, bez strachu z výsmechu alebo trestu.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
3. Môj názor má vo vzťahu priestor a rešpekt, aj keď sa nezhodneme.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
4. Počas konfliktu sa navzájom neponižujeme, neurážame ani nezraňujeme zámerne.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
5. Cítim, že ma partner/partnerka skutočne počúva a zaujíma sa o moje prežívanie.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
6. Nemusím vo vzťahu chodiť po špičkách alebo stále odhadovať náladu toho druhého.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
7. Keď urobím chybu, môžem zostať sám/sama sebou a nemusím sa báť odmietnutia.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
8. Vo vzťahu sa cítim viac pokojne než v napätí.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐



Ak potrebuješ,
dopíš si ku
každé otázke
konkrétny
príklad zo života.





25 otázok pre tvoj *vzťah* – 2. časť



Pri každej otázke si označ číslo od 1 do 5.

- | | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 9. | Vo vzťahu je prítomná dôvera a nemusím žiť v neustálej kontrole alebo podozrievaní. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |
| 10. | Môj partner/partnerka rešpektuje moje hranice, čas, súkromie a osobný priestor. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |
| 11. | Mám pocit, že sme tím a že v ťažších chvíľach stojíme pri sebe. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |
| 12. | Moje potreby nie sú zosmiešňované, zľahčované ani odsúvané bokom. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |
| 13. | Keď poviem nie, moje nie je prijaté bez nátlaku, manipulácie alebo výčitiek. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |
| 14. | Vo vzťahu zažívam nehu, blízkosť a záujem primerane tomu, čo potrebujem. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |
| 15. | Môžem sa rozvíjať ako človek a vzťah ma dlhodobo nezmenšuje. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |
| 16. | Partner/partnerka ma podporuje aj v témach, ktoré sa netýkajú iba jeho/jej. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |
| 17. | Nemám pocit, že o lásku musím neustále bojovať alebo si ju zaslúžiť výkonom. | 1
☐ | 2
☐ | 3
☐ | 4
☐ | 5
☐ |



Vzťah, v ktorom sa cítiš stále menší/menšia, si zaslúži tvoju pozornosť.





25 otázok pre tvoj *vzťah* – 3. časť



Pri každej otázke si označ číslo od 1 do 5.

18. Po hádke sa vieme k sebe vrátiť
a hľadať porozumenie, nie víťaza.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

19. Dôležité problémy sa vo vzťahu riešia,
nezametajú sa dlhodobo pod koberec.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

20. Cítim, že si vo vzťahu zachovávam
úctu k sebe samému/samej.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

21. Môžeme sa baviť aj o nepríjemných témach
bez toho, aby sa všetko okamžite zrútilo.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

22. Naša predstava o budúcnosti je aspoň
v dôležitých veciach zlučiteľná.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

23. Vo vzťahu zažívam viac podpory,
než vyčerpania.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

24. Keď som zraniteľný/á, nie je to
proti mne použité.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

25. Ak sa pozriem úprimne na náš vzťah,
cítim v ňom nádej aj pravdivosť.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Moje celkové skóre: ____ / 125

Tri otázky, pri ktorých som spozornel/a najviac:



Ako čítať svoj výsledok

Skóre nie je rozsudok. Je to mapa,
ktorá ukazuje, kde potrebuješ viac pozornosti.

1



101 – 125 bodov | Pevný a zdravý základ

Vo vzťahu je pravdepodobne veľa bezpečia, rešpektu a vzájomnej podpory. Aj zdravý vzťah však potrebuje vedomú starostlivosť, úprimné rozhovory a priebežné nastavovanie hraníc.

2



76 – 100 bodov | Dobrý základ, no sú tu miesta, ktoré potrebujú pozornosť

Vzťah môže mať potenciál, ale niektoré oblasti si pýtajú viac otvorenosti, jasnosti alebo konzistentnosti. Dôležité je všimnúť si, kde najčastejšie cítiš napätie.

3



51 – 75 bodov | Výrazné varovné miesta

Ak si sa ocitol/a v tomto rozmedzí, skús sa na svoj vzťah pozrieť veľmi úprimne. Môže v ňom byť priveľa neistoty, nerešpektu alebo emočného vyčerpania.

4



25 – 50 bodov | Hlboká nerovnováha

Takéto skóre môže naznačovať, že vo vzťahu dlhodobo chýba bezpečie, rešpekt alebo stabilita. Ak sa popri tom cítiš zranený/á, zastrášaný/á alebo sám/sama, vyhľadaj podporu aj mimo vzťahu.

Otázky
na zamyslenie:

- ♡ Kde som odpovedal/a najnižšie?
- ♡ Čo ma pri vyplňovaní zaboľelo?
- ♡ Čo vo mne prinieslo úľavu?
- ♡ Čo teraz potrebujem urobiť pre seba?



Zelené, oranžové a červené signály

Niektoré prejavy prinášajú bezpečie.
Iné si pýtajú zvýšenú pozornosť.



Zelené signály

- rešpekt k hraniciam
- záujem o tvoje prežívanie
- schopnosť ospravedlniť sa
- bezpečie pri zraniteľnosti
- podpora rastu
- pokojnejšia komunikácia aj v nesúhlase



Oranžové signály

- opakované nepochopenie alebo zľahčovanie
- nevypovedané napätie
- vyhýbanie sa dôležitým témam
- nepravidelná blízkosť a neistota
- výčitky namiesto otvorenosti



Červené signály

- ponížovanie, zosmiešňovanie alebo urážky
- manipulácia a trestanie tichom
- kontrola, žiarlivosť a nátlak
- nerešpektovanie tvojho nie
- strach hovoriť pravdu
- dlhodobé emočné vyčerpanie

Ak sa vo vzťahu pravidelne objavuje strach, tlak alebo strata sebaúcty, je dôležité brať to vážne.



Moje potreby, hranice a ďalší krok

Jasnosť je užitočná vtedy, keď ju premieňaš na konkrétny krok.

1 Dopln si



Vo vzťahu mi najviac chýba: _____

Najviac ma zraňuje: _____

Cítim sa najviac milovaná/ý, keď: _____

Už nechcem ďalej tolerovať: _____

Jedna hranica, ktorú si chcem nastaviť: _____

2 Vety, ktoré mi môžu pomôcť v rozhovore

“

- ♡ Keď sa deje _____, cítim sa _____ a potrebujem _____.”
- ♡ Chcem sa s tebou porozprávať bez obviňovania, pretože mi na našom vzťahu záleží.
- ♡ Potrebujem, aby moje nie bolo rešpektované aj vtedy, keď sa ti nepáči.
- ♡ Chcem budovať vzťah, v ktorom sa obaja cítime bezpečne a vypočuto.

”

3 Mini plán na 7 dní



- ♥ 1. deň – zapíš si tri pravdivé uvedomenia
- ♥ 2. deň – všimni si, kedy sa cítiš v pokoji a kedy v napätí
- ♥ 3. deň – pomenuj jednu potrebu
- ♥ 4. deň – pomenuj jednu hranicu
- ♥ 5. deň – priprav si rozhovor
- ♥ 6. deň – urob malý krok pre seba
- ♥ 7. deň – zhodnoť, čo si si uvedomil/a



Nech už je tvoj ďalší krok akýkoľvek,
nech vychádza z *úcty k sebe*,
pravdivosti a *jemnosti* k vlastnému prežívaniu.





Ďakujem, že si sa *vydal/a* na cestu k sebe



Ak ti tento praktický pracovný zošit pomohol
viac pochopiť svoj vzťah do väčšej hĺbky,
tak splnil svoj účel.



Budem rád, ak skočíš na môj web
alebo TikTok, kde objavíš viac
informácií, ktoré ti môžu pomôcť.



Navštív môj web



www.rauh.sk



Sleduj ma na TikTok



[@rauh.sk](https://www.tiktok.com/@rauh.sk)



Každý malý krok k pochopeniu samého seba
je krokom k zdravšiemu a šťastnejšiemu vzťahu.

Si na správnej ceste!

