



## Jak vytěžit efekt kurzu RETREAT PRO PÁRY na maximum?

Vrátíte se domů a tam máte svoje návyky. Je logické, že když chcete, aby něco bylo ve vašem životě jinak, musíte něco dělat jinak. Musíme udělat změny v tom: Jak se chováme. Jak máme nastavený rytmus dne. Jak máme nastavenou komunikaci.

Dobrá zpráva je, že nemusíte většinou změnit tak moc věcí.

Efekt změny přichází i skrz to, že změníme relativně málo nebo drobné věci.

**Změna = nové návyky. Malé kroky stačí. Pravidelnost je klíč.**

Zapsat si cíle = vyšší šance změny.

### **Podpora vztahu začíná u sebe**

Nečekej na druhého. Uzdrav svá zranění, najdi klid, stabilitu. Díky tomu si nebereme chování partnera osobně. Čím víc jsme ukotvení v sobě, čím víc jsme psychicky v pohodě, tím míň nás rozhodí, když partner něco (ne)dělá nebo (ne)říká.

### **Vnitřní i vnější růst**

Nejdříve čistit (staré rány, zážitky). Pak tvořit nový život:

*Jak chci žít? Co mi dává smysl?  
Kam dát energii, čas, pozornost?*



## **Pečuj o ženskost/mužnost**

### **Ženy:**

Když budeš chtít podpořit svoji ženskost, tak se dívej, jak podpořit uvolnění, radost a potěšení ve svém životě. A začneš si klást otázku:

*Co to pro mě znamená, když se opravdu cítím dobře, uvolněně, radostně ve svém těle?*

*Co mi k tomu pomáhá?*

### **Muži:**

Když chceš podpořit mužnost, hledáš cesty, jak podpořit: řád, strukturu, fyzickou sílu, psychickou odolnost.

Což je pravidelný režim, silové zapojení těla.

A nedívej se rovnou na věci, které jsou časově velmi náročné. Dívej se na desetiminutové aktivity, půlhodinové aktivity, ale pravidelné. A samozřejmě do toho můžeš dát víc času.

Začneš chodit na bojové umění, pořídíš si trenéra.  
Nebo si každý den na 15 minut zacvičíš.  
A budeš posilovat svoji fyzičku.



## **Společné aktivity**

Malé kroky stačí.

Příklady:

- Láskyplný dotek pár minut denně.
  - Masáž (10 min, 2× týdně).
- Vyjádření pozornosti (třeba kytkou, 1× týdně).
  
- 1 minuta cirkulace emocí 3× denně.
  - Hlazení, objetí, tichý kontakt.
  - Tvoření nových společných rituálů.

## **Vědomé milování mění tělo, mysl i vztah.**

Krátká verze: 10 - 15 minut spojení denně (mazlení, hlazení, klidné souznění). Tento denní rituál má hluboký efekt.

## **Komunikační rituál**

Jednou za týden/měsíc: Poslouchejte beze snahy vyhrát.  
Hluboké sdílení, žádná diskuse.  
Získejte pochopení, neřešte hned.

## **Sociální vlivy**

Kdo vás obklopuje, ovlivňuje váš vztah. Hledejte inspirativní lidi.  
Vyhýbejte se negativním vztahovým vzorům.  
Budujte komunitu silných párů.