

✦ TEST ✦

CO CÍTÍM K PARTNEROVI?

Nevíte, jaké jsou vaše skutečné city k vašemu partnerovi?



Nevíte, jaké jsou vaše skutečné city k vašemu partnerovi? Nejste si jisti, zda ho opravdu milujete a záleží vám na něm, nebo jste s ním jen proto, že vás do toho tlačí rozum, okolí či něco jiného? Udělejte si tento jednoduchý test, kdy se napojíte sami na sebe a své srdce. Tento test je možné využít při problémech v partnerských vztazích nebo i při seznamování, pokud si nejste jisti, zda vás dotyčná osoba zaujala.

POSTUP

1

Pohodlně se usadte v klidu a tichu

Zavřete oči

2

3

Vnímejte a soustředte se na svůj dech

Vnímejte váš přirozený nádech a výdech. Není potřeba provádět žádné speciální dechové cvičení ani dýchat zhluboka

Uvolněte se

4

5

Představte si svého partnera

Můžete i jakoukoli jinou osobu, jako rodiče, přátele, kolegy,.....



6

Vnímejte první pocit, emoci nebo myšlenku, která se objeví

Výsledky testu:

- Cítíte se příjemně, máte úsměv na tváři, cítíte lásku, radost, štěstí, klid, napadají vás příjemné myšlenky – je to super, přesně tak vnímáte tuto osobu a vaše city k ní jsou v souladu s vámi a vaším srdcem
- Pociťujete jakoukoli nepříjemnou emoci, pocit nebo vás napadá negativní myšlenka? Tento člověk není v souladu s vámi a vaším srdcem. Možné jsou tyto varianty:
 - Cítíte se našťavaně, pohrdavě, otráveně nebo máte podobné lehčí negativní emoce? Na vašem vztahu k testované osobě je za určitých podmínek možné pracovat.
 - Cítíte silný hněv, strach, úzkost, máte nepříjemné projevy na těle, jako stažený hrudník nebo něco podobného? Tento člověk je pro vás velmi toxický a je dobré se ho co nejdříve zbavit.
- NIC – Cítíte nic, nic vás nenapadá. Žádné pocity, myšlenky, žádná emoce, ani pozitivní, ani negativní. Prostě NIC. Pokud se jedná o vašeho partnera, manžela, přítele, opravdu vám stojí za to být s NIC? Vaše city jsou jen prázdno, máte vůči partnerovi zavřené srdce. Uvnitř sebe to pravděpodobně víte. Možná lžete sami sobě, žijete ve vlastní iluzi, že tam něco je a hledáte důvody, abyste si tu lež vůči svému srdci odůvodnili. Je na čase zamyslet se, zda tímto způsobem chcete žít dál....