

BÝT ZAMILOVANÝ A MILOVAT NENÍ TOTÉŽ

CO SE OSVĚDČILO

Čím v manželství nic neztratíte, ale můžete tím jen získat? Vyjádřit vděčnost a poděkovat i za maličkosti, například za to, že ten druhý nezapomněl koupit zubní pastu, je nesmírně důležité! Vědomé rozhodnutí být ke druhému laskavý a pozorný dovoluje vaší lásce stále růst. Jen pomyslete na ty každodenní malé pozornosti, na tyto zázraky života ve dvou, které tak často podceňujeme. Květinám v zahradě vašeho vztahu poskytují každodenní závlahu především ony.

DOMA CHCEME MÍT ÚTOČIŠTĚ

Všichni sníme o životě ve dvou, kde by se člověk cítil jako v bezpečné uličce a kde by mohl načerpat novou energii po dni stráveném „venku“. Tam se každodenně musíme vyrovnávat s okolním stresem, neurvalostí, agresivitou, obtížemi v mezilidských vztazích, zklamáním a únavou. Čelíme tomu mnohdy tak, že si nasazujeme masku. Doma ale každý z nás potřebuje být sám sebou, doma se chceme cítit jako v zahradě, kde kvete láska a kde vládne klid. Chceme tam najít útočiště a načerpat novou energii, důvěru a lásku.

I DOMA VLÁDNE NAPĚTÍ

Domov ale také často bývá místem, kde vládne napětí. Zapamatujte si, že to je normální! Každá zahrada prochází cyklem ročních období, v každé se někdy rozbují plevel. Právě proto je nesmírně důležité starat se o ni společně a nezanedbávat ji.

Poskytujte jeden druhému potřebnou vláhu v podobě vděčnosti, shovívavosti a uznání. Vytrhávejte plevel, jímž jsou výčitky. Spíše než to, co vás od sebe oddaluje a rozděluje, hledejte to, co vás spojuje. Tento postoj vyžaduje pozornost a pozitivní přístup k druhému. Krásnou zahradu nelze vytvořit za jeden den. Je potřeba trpělivosti.

ZKUSTE TOTO

Možná to tak nevypadá, ale slůvek „mám tě rád“, „děkuji“ nebo „skvělé“ nikdy není dost. A navíc, nic nás nestojí, snad jen pár minut denně, ale člověk se díky nim cítí mnohem šťastnější a zamilovanější.

Že je to pro někoho těžké? Možná, ale ne nemožné. Je to podobné, jako když začínáte s nějakým sportem. Zpočátku se člověk musí do něho nutit a po výkonu sotva popadá dech, ale za pár týdnů už se bez toho nemůže obejít. Zkuste to nejdřív jen na pár dní a uvidíte!

Nic neztratíte,
můžete jen získat!

Se svolením zpracováno podle knihy: Carolina Costová, Manželství: dobrodružství ve dvou, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství. Redakčně upraveno.