

UŽIVAJTE U LJUBAVI

kratki vodič za unapređenje partnerskih odnosa

Dr Darko Cvetković



ENERGY HOUSE



LJUBAV JE JEDNOSTAVNA.

To je energija stvaranja, pokretanja i manifestacije.

Da bismo mogli da budemo uspešni u životu, potrebno je da emotivno budemo dobro. Šta to znači? Da pre svega budemo ostvareni u partnerskim odnosima. Da imamo osobu pored sebe koja nas ispunjava, podržava, voli i pokreće. Razmislite samo, kada ste bili zaljubljeni, sve ste mogli, ništa vam nije bilo teško. Išli ste ulicom sa blagim osmehom, nije vas bilo briga da li vas neko posmatra. Bili ste ljubazni prema svima, sa lakoćom radili sve što je potrebno. Ovaj osećaj je upravo osećaj koji pokreće. Ljubav u partnerskim odnosima je energija stvaranja, pokretanja i manifestacije.

Svako od nas zasluđuje da bude ostvaren u ljubavi i znate šta, nije potrebno puno. Mi ljudi smo skloni da komplikujemo stvari i tako često zakomplikujemo i ljubav. Nije nam to potrebno. Ljubav je jednostavna. Ona je tu, možda su je neki samo malo zatrpali raznim brigama i patnjom i tako zaboravili na nju, ali postoji.

Ovu knjigu upravo pišem iz tog razloga, jer znam da postoji u svakome od nas i želim da vas podsetim na neke stvari koje verujem da znate. Verujem da mnogi žele da barem malo poprave svoj odnos sa partnerom, da unesu više energiju nežnosti, ljubavi i pažnje. Verujem da želite da se osećate kao nekada kada ste bili zaljubljeni i da uživate u odnosu sa partnerom. Potrudiću se da vam odgovorim na neka važna pitanja koja se tiču ove teme i koja vam mogu pomoći da vaš partnerski odnos unapredite.



KADA NESTAJE ZALJUBLJENOST I NASTAJE PARTNERSKI ODNOS?

Pitamo se nekada gde je nestala ta zaljubljenost, leptrići u stomaku, želja da vidite svog partnera i provedete vreme sa njim, da ne želite da se rastanete. Onda kada krenemo da pravimo planove za budućnost. Dok smo u sadašnjem trenutku sa partnerom, mi uživamo, dodirujemo se, mazimo, pričamo i prisutni smo. Želimo da taj trenutak traje. Onog trenutka kada krene da se planira budućnost, ulazimo u stres i nestaje taj momenat koji željno iščekujemo svaki put kada smo odvojeni.

Kreiranje budućnosti podrazumeva više priče, više planova i organizacije od trenutaka pažnje, nežnosti i emotivnih potreba. Tu nastupaju egzistencijalne potrebe i razna pitanja na koja treba odgovoriti. Kada ćemo venčanje, stan, posao, koliko novca nam treba da se odvojimo...? Razna pitanja koja traže odgovore. U tom trenutku partneri izbegavaju viđanje, ili barem jedan od njih, jer ne želi da se bavi time i tako nastaje udaljavanje. Kada iz MI pređemo u planiranje.





Često se nameće to pitanje. Zašto se zove partnerski odnos, šta to znači i kako da se postavimo? Onda čujem razne priče i uverenja o braku, a najčešće su nasleđena od roditelja. Na primer:

- Muškarac je glava porodice, žena je vrat.
- Jedan uvek mora da vuče.
- Brak je zatvor, gubitak slobode.
- Žena mora sve sama.
- Muškarci su nezainteresovani.
- Muškarac treba da
- zarađuje. Žena treba da odgaja decu.
- Žena treba da bude pametna i da navede muža da radi po njenom.
- Muškarac treba da bude snažan i da ne bude papučar.

Mogao bih danima da pišem šta sam sve čuo kroz život o partnerskim odnosima, ali mislim da je ovo dovoljno. I često se pitam i postavljam to pitanje ljudima:

„Ukoliko sebe nazivamo SLOBODNIMA kada nismo u vezi, ko smo onda mi kada smo u vezi, kada imamo partnera?“

Sam taj izraz zna da nam poveća tenziju i nezadovoljstvo jer mislimo da kada imamo partnera gubimo slobodu. Da li je baš tako? Ukoliko imate neko od gore navedenih uverenja uvek postoji težnja da neko od partnera dominira u odnosu. Međutim, onda se ne bi zvao partnerski odnos. Kao što znate partneri su ljudi koji dele sve na pola. Tako je i u ljubavnim partnerskim odnosima, svako ima podjednake odgovornosti, obaveze i prava. Nema glavne, poslednje reči, naređivanja i samostalnog odlučivanja. Šta bi se dogodilo kada bi u kompaniji vi odlučili nešto bez partnerske saglasnosti? Najverovatnije posle nekog perioda bi počelo da se gubi poverenje koje je osnova partnerskih odnosa u bilo kojoj oblasti našeg života.





Dešava mi se da kada veza krene nizbrdo čujem ljude kako okrivljaju svog partnera. Veoma retko čujem da je neko preuzeo odgovornost za tu vezu ili brak i rekao da je do njega što nije išlo ili uspelo. Mišljenja sam da naš život zavisi od nas samih, samim tim i naša veza zavisi od nas. Šta to znači? Ukoliko nešto u našem odnosu sa partnerom nije dobro, najverovatnije i mi imamo neka ponašanja i odgovornosti za to. Neke odluke koje smo doneli ili neke postupke koje smo načinili i koji su doveli do upravo takvog razvoja situacije.

Dobro bi bilo da uvek krenemo od nas. Šta ja to mogu da uradim, kako da se ponašam ili šta da kažem da bi se ta situacija razrešila za naše najveće dobro. Jer kada ste bili zaljubljeni bili ste MI, kada pređete u JA i TI nastaje odmeravanje snaga i moći, a onda nema ljubavi. Kada to nastupi gubi se nežnost, ljubav i pažnja, nestaje težnja da partnera usrećimo i podržimo. Naš odnos sa partnerom zavisi samo od nas. Savršeno smo svesni šta ćemo kada reći i kakvu će to reakciju izazvati. Moje pitanje koje sledi je: „Zašto onda ne uradimo nešto drugačije nego uporno odlučujemo da nastavimo baš u tom pravcu čiji nam je ishod jako dobro poznat?“

KROZ RAD SA LJUDIMA I NARAVNO SVOJ ODNOS SA SVOJOM SUPRUGOM DOŠAO SAM DO 5 KLJUČNIH TEMA U PARTNERSKIM ODNOSIMA.

1. Koliko poznajete svog partnera?

Ovo pitanje vam sada možda zvuči smešno, ipak, razmislite iskreno koliko poznajete svog partnera sada u ovom trenutku. Često se dešava da se naše poznavanje zamrznulo na godinama kada smo se upoznali i da mi kroz taj objektiv i dalje posmatramo svog partnera. Potrebno je da budemo svesni da je vreme prošlo, radili smo različite stvari od tada i menjali smo se. Možda se nismo menjali uvek svesno i sa namerom, ali su nas definitivno neke životne situacije i uslovi promenili.

Moj savet vama je da upoznate svog partnera.

Da saznate šta voli, šta mu prija ili ne prija, gde voli da ide, gde bi najradije proveo vreme i sa kime? Kako bi najviše voleo da provede vreme sa vama? Šta bi ga učinilo srećnim.

Kroz planove, zadatke i obaveze, zaboravimo na potrebe našeg partnera. Bavimo se time šta je potrebno da uradimo i yavršimo, do kog vremenskog roka.

Komunikacija je nešto što održava odnos.



Ovde ne mislim na komunikaciju u smislu ko, šta treba da uradi i završi, da vozi decu na koju aktivnost, koje račune treba platiti i u koju nabavku je potrebno otići. Mislim na komunikaciju u smislu da pitate partnera kako je, u kom je emotivom stanju, da li mu je potrebno nešto i da redovno pokazujete i iskazujete ljubav.

Niko nije savršen, vaš partner sigurno nije, ali setite se niste ni vi. Imate i vi verovatno dosta toga da popravite, niste baš partner za primer, iako vam se često to čini. Ukoliko sa partnerom provedete dnevno barem sat vremena u razgovoru o vama, vašem emotivnom stanju i potrebama, neverovatno je kakve ćete rezultate videti već posle nekoliko dana. Moje pitanje vama je koliko trenutno vremena provodite u takvoj vrsti razgovora? Pogledajte svoj odnos. To je najbolje merilo trenutnog stanja.

Više komunikacije, bolji odnos.



ENERGY HOUSE

2.Partner uvek ima dobru nameru.

Ukoliko bismo uvek krenuli sa ovom pretpostavkom život bi nam bio znatno lakši i jednostavniji. Generalno ljudi uvek imaju neku dobru nameru za sebe ili druge. Mi tu nameru često ne prepoznavamo i zato ulazimo u konflikte. Možda bi bilo korisnije da shvatimo šta se dešava nego da na prvu odlučimo da optužimo ili okrivimo nekoga za nešto. Mi realno ne možemo znati šta se događa u nečijoj glavi koliko god mislili da poznajemo partnera. Kako možemo da saznamo šta se događa i zašto naš partner radi ili govori to što radi ili govori.

Jednostavnim pitanjima.

Na primer:

- Šta si tačno mislio pod time?
- Šta to znači?
- Šta će se dogoditi ili se neće dogoditi ukoliko uradim to nešto?
- Kako tačno ja mogu da znam šta si mislio?

Dobronamernim komentarima.

Uvek uz dobru nameru postavljate ta pitanja. Na primer:

- Da bih bolje razumeo šta se događa, možeš li mi molim te pojasniti....!
- Da bih bolje shvatio šta treba da uradim, možeš li molim te....!

Uvek zadržite dobru nameru prema partneru. On je samo u lošem stanju i ne zna šta da radi, a vi možete da mu pomognete jer ste ljubav njegovog života.



Vi ste njemu potrebni u tom trenutku i važno je da shvatite svoju ulogu. Kako? Rečenicama poput:

- Razumem i poštujem da se nešto događa.
- Hajde da popričamo o tome.
- Znaš da sam tu za tebe za sve što je potrebno.
- Zajedno ćemo rešiti sve što nam se događa.

Ukoliko ne idete iz ponižavanja i okrivljivanja, već iz dobre namere i pažljivo, vaš odnos može znatno da se unapredi.

3. Koliko je potrebno posvetiti se partneru?

Veoma malovremena provodimo sa partnerima. Živi se brzo. Informacija je previše, obaveza i zadataka takođe. Posao i strah od egzistencije obuzme na brzinu. I tako zaboravimo da je potrebno posvetiti se partneru. Posvetimo se svima i svačemu i kada dođemo kući kao izduvani baloni, nemamo snage da se posvetimo partneru. Ovo je izuzetno velika greška. Ukoliko krenemo u drugom pravcu, i krenemo od toga da se prvo posvetimo partneru, a zatim svemu i svima ostalima, dobijamo ogromnu količinu energije jer tada možemo da „pomeramo planine“, jaki smo i poletni. Kako? Nežnost, zagrljaj, sex su nešto što podiže naš nivo životne energije. Mi volimo da pripadamo, posebno da imamo dom gde smo voljeni, poštovani i sigurni.

Ukoliko to ne znamo da pružimo našem partneru, on počinje da se gubi. Počinje da misli da nije važan, da nema ulogu u tom domu i gubi entuzijazam i potrebu da istom domu doprinese. Potrebno je barem sat vremena dnevno provesti sa svojim partnerom u nežnostima, komunikaciji i razmeni energije ljubavi. Obavezno imajte jedan dan u nedelji za izlazak. Da li je to šetnja, kafa ili večera nije važno. Važno je da ste sami. Da se obučete lepo, kao da ste na prvom izlasku i posvetite se samo svom partneru.



4.U kojim identitetima živite?

Tokom odrastanja i života menjamo naše uloge ili tzv. identitete. Od deteta, tinejdžera, studenta, ljubavnika/ce, žene, muža, oca, majke, deke ili bake. Ima tu još puno identiteta iz poslovnog okruženja, odnosa sa prijateljima, ali za nas su sada važni identiteti koji se smenjuju okom naše veze sa partnerom.

Kod žena i muškaraca to su po tri identiteta koja su važna za partnerski odnos.

Kod žena to su:

- Majka
- Žena
- Ljubavnica

Kod muškaraca su:

- Otac
- Muž
- Ljubavnik

Svi ovi identiteti postoje i potrebno je da budu izbalansirani, međutim u nekim periodima života, neki su dominantni što je normalno, ali ono što se događa je da neki identiteti dominiraju u periodima kada neki drugi treba da budu u fokusu.

Najveća promena u jednom partnerskom odnosu događa se nakon venčanja kada ljubavnici nakon venčanja pređu u muža i ženu. U čemu je razlika? Vrat ćemo se na početak ove knjige. Kada ste u identitetu ljubavnika dominantno ponašanje i fokus je na nežnostima, izjavama ljubavi, zavođenju i sexu.



Kada ljubavnici pređu u supružnike, kreće planiranje i identitet ljubavnika polako se gubi. Žena sada iz ljubavnice ima potrebu da osnuje svoje „gnezdo“ svoj dom i pređe u identitet majke, a muškarac bi sada tek da se igra ljubavnika jer ima sve mogućnosti za to. Sledeći korak i promena je identitet roditelja, gde žena postaje majka i zna da ostane u tom identitetu veoma dugo i zaboravi na identitet ljubavnice, koji je neophodan da bi jedan partnerski odnos postojao.

Muškarac koji ne razume promenu koja se dešava kod žene počinje da bude nezadovoljan i zapostavljen. U tom trenutku nerazumevanja kreću i konflikti. Jer žena želi i radi jedno, a muškarac drugo.

Zašto? Jer su zaglavljani u identitetima koji nisu primereni situaciji. Normalno je da pre braka ljubavnici dominiraju. Normalno je da posle venčanja supružnici dominiraju, međutim ljubavnici i dalje postoje. I normalno je da posle rođenja dece roditelji dominiraju, međutim potrebno je da u određenoj meri i supružnici i ljubavnici postoje. Redovni seksualni odnosi su preporučljivi jer onda znate da ste poželjni i imate tu seksualnu energiju stvaranja koja je izuzetno jaka. Pogotovu kod muškarca, kada zna da ima ženu pored sebe koja je zadovoljna, srećna, pažljiva i kojoj želi da pruži više.

Razmislite u kom ste identitetu zaglavljani i azgovarajte o tome sa svojim partnerima jer možda nisu svesni šta se događa. Ukoliko to ne raspravite, svako će težiti da zadovolji svoj dominantni identitet i konflikt je neizbežan.



UŽIVAJTE U LJUBAVI, ZA TO VAM
RAZLOG NIJE POTREBAN.

5. Muška i ženska energija

Opšte je poznato da svako od nas ima obe energije. Po pravilu potrebno je da žene imaju 80% ženske energije i 20% muške energije, kod muškaraca je taj odnos obrnut 80% muške energije i 20% ženske.

Ono što se događa u nekim situacijama je da kroz partnera mi težimo da nadokadimo energiju koja nam nedostaje. Kako to? Na primer žene sa viškom muške energije, traže muškarce sa viškom ženske, jer samo na taj način dodavanjem procenata možete ostvariti balans i pun potencijal. Isto je i kod muškaraca. Oni sa viškom ženske energije traže žene sa viškom muške da bi nadoknadili svoj nedostatak.

Šta se onda događa? Nesvesni viška svoje enrgije i nesvesni načina kako biraju partnera ljudi ulaze u nezadovoljstvo jer na svesnom racionalnom nivou žena sa viškom muške energije traži muškarca sa puno muške energije. .



Dobija muškarca sa manjkom muške energije i biva nezadovoljna i ima utisak da je muško u kući i stalno je nezadovoljna. Ponižava, omalovažava, kinji. To kod muškarca izaziva nezadovoljstvo jer svesno on želi ženu sa ženskom energijom i ne razume kako je dobio ono što ne želi. Žena u ovom slučaju ima stav: „Ja mogu sve sama“ i sve radi sama i stalno se žali kako je sve na njoj. Muškarac onda kaže: „Pa onda radi sve sama, šta se žališ?“.

Dolazimo do toga da nismo svesni šta se događa i ne radimo ništa da to promenimo. Seksualni kontakt se gubi. Samim tim i gubitak samopouzdanja i vrednosti, kao i osećaj poželjnosti nedostaje i ljudi ulaze u nezadovoljstva, optuživanja i okrivljivanja.

Dolazimo do iskrenosti u komunikaciji i sopstvenih potreba. Kada znamo da komuniciramo očekivanja i postavimo određene strategije, pružimo podršku i istrajemo, odnos puno može da se popravi.

Niko ne može u partnerskim odnosima da uradi nešto sam. Potrebno je da obe strane ulože vreme, energiju i strpljenje, pruže podršku jedno drugome, daju do znanja da veruju u ljubav koja postoji i idu dalje u izgradnju kvalitetnih partnerskih odnosa.

Uživajte u ljubavi, za to vam razlog nije potreban.



ENERGY HOUSE

O AUTORU

Darko Cvetković je internacionalni NLP trener, Coach, Reiki učitelj, doktor medicine. Zajedno sa Lavom Nikolić osnivač je kompanije Energy House, autor programa "Energy Fit" i **FB grupe "Meditacije i Manifestacije sa Lavom i Darkom"**.

Dugi niz godina radio je u internacionalnoj korporaciji na visokim menadžment pozicijama. Kroz treninge i obuke prodajnog tima beležio je izrazite poraste prodaje u 5 zemalja Balkanskog regiona. Bogato praktično iskustvo u direktnoj prodaji, rukovođenju timovima objedinio je sa tehnikama i veštinama NLP-a u jednostavne i lako prihvatljive radionice i treninge sa različitim temama.

Obučio je na hiljade ljudi u Srbiji i širom sveta kako da žive u potpunom skladu sa sobom i svojim okruženjem, pravilno kanališu stres i dovedu u balans važne životne oblasti.

Povežimo se



darko@nlpenenergyhouse.com



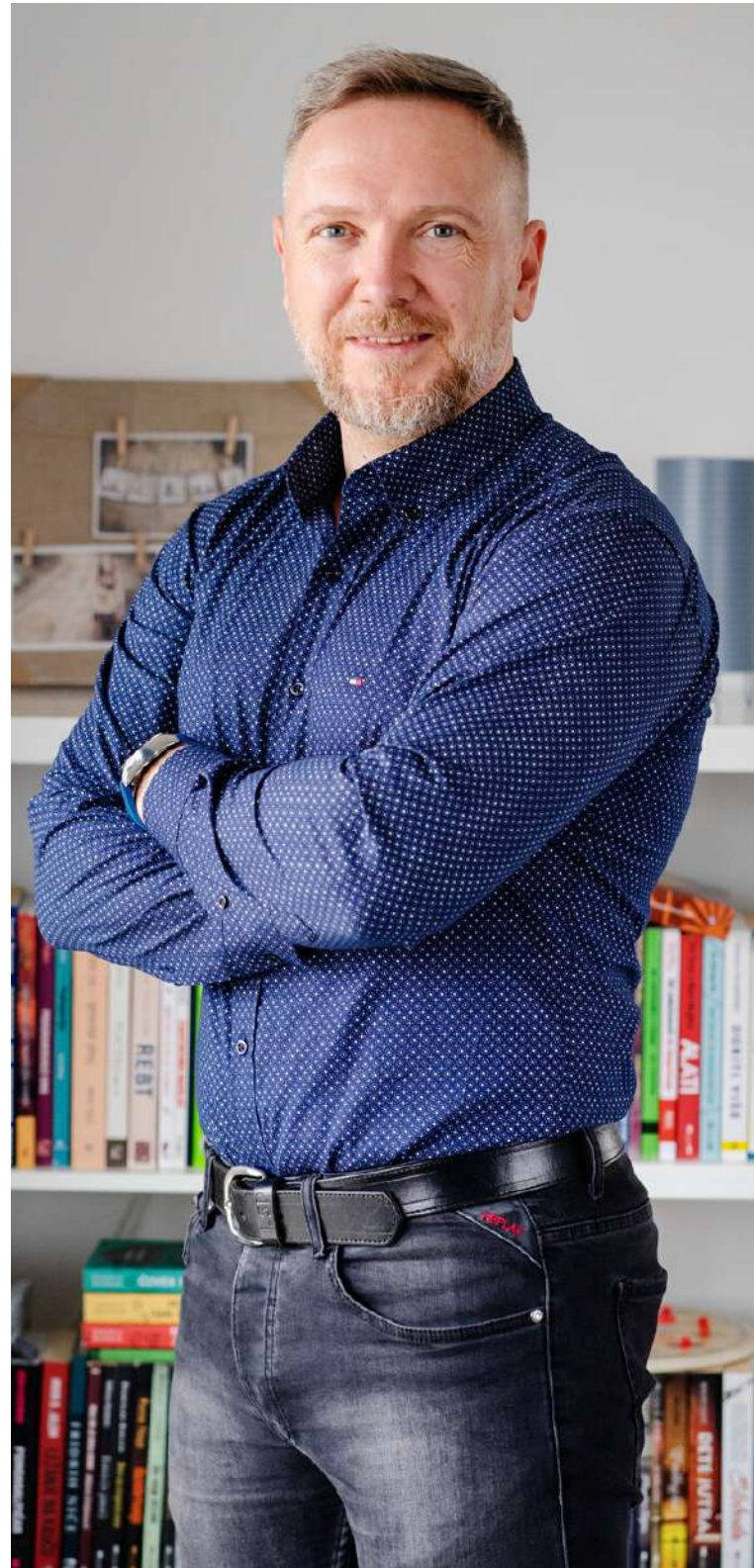
[@cvetizam](https://www.facebook.com/cvetizam)



[@darcocv](https://www.instagram.com/darcocv)



[@meditacijasalavomidarkom](https://www.facebook.com/meditacijasalavomidarkom)



Darko Cvetković