

Jak na chlāpa, abyeh
byla ťastnā ja... i on?

www.budtehappy.cz

T.G. Roblĭk



Chcete vedet, co na
chlāpy platĭ?
Zeptejte se jednoho
z nich!

Budte spolu...
šťastnĭ!

Budte spolu... ťastnĭ!

HB

Tomāš Gabriel Roblĭk

Budte spolu... šťastnĭ!

Uĉinit ťenu
šťastnou...
Otoĉt par
strānek...



T.G. Roblĭk

Terezko, moc Ti dĕkuji za inspiraci, kterou jsi mi
při psanĭ této knihy byla. Miluji Tĕ. ~ Gabriel

www.budtehappy.cz

Jak uspokojit ťenu... a zároveň sebe?



PODPORUJTE SVOU MILOU

Jde spíše o podporu v podobě milých gest než v podobě reálného přínosu. Těmi dáváme své partnerce najevo, že s ní táhneme za jeden provaz. Můžeme jí třeba nabídnout společnou procházku do obchodu, aby se nemusela vláčet s těžkým nákupem; zaparkujeme za ni auto; nebo po obědě umyjeme nádobí. Tyto drobnosti se liší od standardní chlapské práce tím, že je děláme jakoby navíc (výměna žárovky nebo uvolnění ucpaného odpadu tedy bohužel spadá do jiné kategorie). Chce to zkrátka vzít do ruky čas od času vysavač (nejen když se porouchá motor) nebo utěrku. Vaše žena bude cítit vnitřní pohodu díky *sounáležitosti*, kterou jí tím projevíte.

SNĚTE A PLÁNUJTE SPOLEČNĚ

Budete-li se svojí milou snovat plány do budoucna a přemýšlet o tom, co spolu podniknete, bude mít pocit, že s ní v životě (stále) počítáte. Dá jí to velkou dávku jistoty a vnitřního klidu, na němž budete moci stavět společné štěstí, a kdo ví, třeba i své životní úspěchy.

UJIŠŤUJTE O SVÉ LÁSCE

Ženy od nás potřebují slyšet slůvka: „Miluji tě.“ Hodně mužů je neříká, protože se nechtějí opakovat; neradi by, aby toto sdělení zevšednělo; nebo nemají pocit, že by bylo zapotřebí říkat něco, co sdělují svými skutky. To je ale velká chyba, protože dívky potřebují být ujišťovány o lásce v mnoha směrech, právě tak jako my chlapi potřebujeme cítit, že nás respektují.

Muž je štítem, kterým se ženy chrání mimo jiné také před jedním z nejzákladnějších protivníků, jímž je *pocit nejistoty*. Musíme jim pomáhat nad tímto rivalem vítězit. Pokud dívce v jakémkoli směru chybí záštita, podvědomě ji hledá. Dbejme na to, aby ji našla brzy a nemuse-



la pro ni chodit příliš daleko. Nestojí nás to mnohdy víc než dvě slova a vteřinu času.

PTEJTE SE

Říká se, že mnohdy to, co je nejmíc na očích, bývá tím nejlépe ukrytým. Zeptáte-li se své milé, co ji potěší, získáte nejen zajímavou inspiraci, ale zároveň jí tak dáte najevo, jak je pro vás důležitá. Můžete vyzvídat, co by jí udělalo radost, zda ji můžete učinit v jakémkoli směru šťastnější nebo co by si vybrala, kdyby měla jedno přání a mohla na vás změnit určitou vlastnost či věc.

REAGUJTE POZITIVNĚ NA PŘÁNÍ SVÉ ŽENY

Neznamená to, že bychom hned museli splnit vše, co své partnerce uvidíme na očích. Rozhodně bychom však měli projevít dobrou vůli nebo snahu (zvlášť týká-li se její tužba našeho vztahu).

Nicméně pokud naznáte, že je v danou chvíli její přání nereálné, můžete říci, že „budete o věci přemýšlet, protože, i když byste jí totiž rád vyhověl okamžitě, není to možné“.

Každá žena si ve svém nitru přeje mít šťastný vztah. Už jen tím, že čtete tuto knihu, jí vlastně dáváte úžasný dárek. Chlapů, kteří jsou ochotni na svém vztahu takto pracovat, moc není. Děkuji vám, že nám všem zvedáte statistiky.

Ale žerty stranou. Žádná jen trochu chytrá žena nedá na muže, který má o společný vztah upřímný zájem, dopustit (zvlášť pokud upřímnost svých úmyslů podloží následnými skutky).



NEBRAŇME SE... MILUJME

Říká se, že když dva říkají totéž, nemusí to nutně znamenat totéž. Ve vztazích a komunikaci mezi námi a ženami to platí dvojnásob.

Zatímco si my muži předáváme sdělení především po faktických drahách, ženy komunikují po drahách emotivních. Dojde-li na vzrušnou debatu mezi dvěma dívkami, není to až zas tak něco neobvyklého. Začnou-li však tímto stylem diskutovat dva muži, nebývá daleko k fyzické konfrontaci.

K častým konfliktům v partnerství dochází tehdy, když začne žena hovořit v afektu (tím je už pouhé zvýšení hlasu). Vysílá tak k partnerovi negativní emoci o určité intenzitě. Ten má ale jinak nastavený emoční práh, a proto hodnotí přijatou informaci **neobjektivně**. Je tedy přirozené, že partnerce pošle nazpět emoci o takové intenzitě, kterou sám považuje za adekvátní. Z pohledu dívky je však několikanásobně přemrštěna. Ukažme si to na příkladu:

- Jana zvýší hlas, protože chce Pavlovi naznačit, že je nespokojena na úrovni (2).
- Pavel přijme Janinu emoci, ale interpretuje ji tak, že je Jana nespokojena na úrovni (6). Určitou nespokojenost by byl ochotný tolerovat, ale (6), kterou **vnímá**, si situace rozhodně nezasluhuje.
- Vyšle k ní tedy zpět sdělení s negativním nábojem (6), které má za cíl informovat ji o tom, že reagovala nepřiměřeně.
- Jana přijme emotivní sdělení o intenzitě (6) a jako (6) ho interpretuje. To se jí ale dotkne, protože ona přeci poslala jen (2)! Dá tedy Pavlovi najevo, že **jeho** reakce nebyla přiměřená, a to tak, že mu přijatou (6) pošle zase nazpět.
- Těchto ženských (6) však Pavel interpretuje jako (18), což mu připadá zcela absurdní. Přestává s Janou komunikovat a sděluje jí, že se s ní, takto o dané věci bavit nehodlá'.



Dívky na rozdíl od nás využívají jiných komunikačních nástrojů a jinak pracují se svými emocemi. Zatímco ony jsou **expresivní** (modulují hlas a tón, používají mimiku, projektují své pocity, atd.), my jsme spíše **formální** (argumentujeme, konkretizujeme, uzavíráme se). Pokud z naší strany k expresivnímu vyjádření dojde, bývá to většinou v přímé reakci na emotivní jednání ženy.

Asi nejdůležitější pro nás je, abychom si emocionální projevy svých partnerek **nebrali za žádnou cenu osobně**. Ony to totiž opravdu osobně nemyslí! Vyjadřují pouze své pocity, ne fakta! Věťmi: „Ty jsi takový...“ nebo: „Nikdy neuděláš, co po tobě chci,“ apod. chtějí ve skutečnosti říct: „Řekni, že je ti to líto a že bys chtěl, abych byla šťastná,“ či: „Jsem nejistá. Potřebuji, abys mě objal a já cítila, že ti na mně záleží.“

No, řekněte sám. Myslel byste si někdy, že ve skutečnosti nejde o výtky, ale o snahu očistit se uvnitř od negativních emocí? Většina mužů se při podobných reakcích přirozeně hájí a snaží se své partnerce dokázat, že se mýlí. Jenomže dívky to nevnímají tak, že jde jejich partnerovi jen o objektivitu. Ony si myslí, že kritizuje jejich **pocity**! Proto tak často říkají: „Ty mi vůbec nerozumíš.“ My jim rozumíme, ale chlapským, ne ženským způsobem. To bývá asi tou nejčastější příčinou všech sporů.

Umožňujme tedy svým partnerkám, aby své pocity čas od času provětraly. Přijměme jejich výtky, které jsou ve skutečnosti voláním o pomoc, a až se Etna utiší, opatrně se přiblížme a obejměme je. Hlavně jim neargumentujme a ani omylem jim neříkejme, že ‚se nemají proč rozčilovat‘. To, co potřebují slyšet, je, že mají na své pocity právo, že je respektujeme a milujeme. Jejich srdíčko se utiší a pocítí, jak moc jim **rozumíme**.

Pokud je nějaká výčitka oprávněná, měli bychom samozřejmě svoji chybu jak přiznat, tak i napravit. Co se týká případných křivd (třeba, že chodíte s kamarády na fotbal apod.), věřím tomu, že se přestanou objevovat, jakmile si vaše milá přečte svoji knihu. Nebude mít potom pocit, že jí ubližujete, když se některá z vašich potřeb přihlásí o slovo.

Jak uspokojit ženu...
a zároveň sebe?

Forense, spol. s r. o. děláme se zkušeností, kterou máme
pro páry, které chtějí být šťastné. Kontaktujte nás na
www.budtehappycz.cz

T.G. Roblík



Učinit ženu
šťastnou... znamená
otočit pár
stránek...

Budte spolu...
šťastní!



Tomáš Gabriel Roblík

Budte spolu... šťastní!

Budte spolu... šťastní!

Chcete vědět, co na
chlapy platí?
Zeptejte se jednoho
z nich!



T.G. Roblík

www.budtehappycz.cz

**Jak na chlapy, abych
byla šťastná já... i on?**



PŘEDMLUVA

Naši přátelé za námi čas od času přicházejí s bolavým srdcem. Trápí se, že jejich partnerský život není takový, jakým kdysi býval, a přemýšlí, zda by nebylo lepší rozejít se a hledat štěstí jinde.

Když je vyslechneme, většinou zjistíme, že řeší podobné problémy, jaké jsme kdysi řešili sami a které souží mnoho dalších párů. I přesto, že je jejich vztah jedinečný, dostáváme se společně k podobným otázkám a podobným odpovědím. Pookřejeme, když je spolu s jejich partnerem po nějaké době potkáme s úsměvem na tváři.

S Terezkou jsme šťastní, když vidíme šťastné lidi kolem sebe a naopak nás trápí, pokud lidé okolo prožívají těžkosti, jimž by mohli čelit nebo kterým by mohli předcházet.

Cílem této knížky není zasahovat násilně do vašeho života ani vztahu. Spíš bychom byli rádi, pokud byste zde našli inspiraci, která by vám pomohla dosáhnout svého štěstí. Není přitom důležité, zda jste nyní spokojenější než kdy dříve nebo prožíváte bolest. Vždy je možné mít se lépe a hledat způsoby, jak svoji lásku nejen nacházet, ale i rozvíjet a chránit.

Říká se, že manželství je boj. Myslíme si, že bojem je každá známost... bojem muže a ženy, ne však proti sobě, ale bok po boku za společné štěstí.

Doufáme, že vám tato kniha pomůže přiblížit se vytouženému vítězství nebo si již získaný „vavřínek“ udržet.

Držíme vám pěsti a přejeme vám i sobě: „Buďte spolu... šťastní!“

Gabriel & Terezka



JAK ČÍST TUTO KNIHU

Vnímejte prosím následující kapitoly jako obrazy. Když se ocitneme v galerii a budeme se snažit porozumět malbám tím, že je budeme zkoumat centimetr po centimetru, patrně nás během malé chvilky odradí. Budou se nám zdát příliš komplikované nebo naopak banální na to, abychom jim chtěli věnovat pozornost. Pokud od nich ale podstoupíme na dva kroky, dají nám najednou smysl jako celek.

Kdyby se vám zdála některá místa, zvláště ze začátku, trochu složitější, nedejte se jimi odradit. Jednoduše je s klidným svědomím nechte za sebou. Jak společně půjdeme dál, vše postupně zapadne na své místo. Budete-li si chtít po cestě psát poznámky, doporučuji vám dělat si je ve chvílích, kdy uzavřeme kapitolu a získáte tak celkový dojem z toho, o čem jsme si povídali. Jestli chcete, můžete si zajímavá místa vyznačit přímo v textu, abyste pak snadněji našla to, co vás zaujalo.



py, kteří do sebe tlučou zbraněmi... Hm... Do patnáctého století se asi nedostaneme..."

Každý chlap touží po tom, aby se mu jeho syn podobal. Spojíte-li toto přání s vaším cílem, věřím tomu, že můžete jít připravovat svačinu na cestu.

Samozřejmě si občas při svých hrách uvědomíme, že si ne vždy užíváte stejně tak, jako my. Jenomže jsme prostě taková ‚zvířátka‘, kterým to všechno do důsledků nedojde. Naším hlavním posláním je chránit vás, zajistit vaše přežití a přežití našich dětí. Když tedy přijdeme domů a všichni žijí, máme pocit, že jsme svůj úkol splnili a chceme si odpočínout. Pokud nám bráníte hrát si nebo nám dokonce odvíráte naplnění našich potřeb (třeba proto, že jsou ty vaše neuspokojeny), nerozumíme tomu, proč nám ubližujete a jsme nešťastní. Ze své pyramidy potom často odbouráváme patro, které bylo určené našemu společnému šťastnému životu a to je škoda.

SVOBODA JE: „KDYŽ SI MŮŽU ODBĚHNOUT.“

Nechat svého partnera, aby si hrál a správně ho inspirovat je prvním důležitým krokem. Neméně důležité je ale to, umožňovat mu, aby si mohl ‚odbíhat‘. Pro ženy nebývá právě snadné porozumět této naší potřebě a akceptovat ji. Nejsou neobvyklé případy, kdy novomanželky stíhají své chotě, kam se jen hnou (pronásledují je na ryby nebo jim několikrát za den volají do práce a zjišťují, co jejich milý právě dělá), či jim výběh raději rovnou omezí (vyčítají jim, že chodí s přáteli na šipky, že se zdržují po cestě z práce apod.). Nejhorší přitom je, že vše myslí dobře. Touží zkrátka po stejné výlučné lásce, jakou svému partnerovi projevují ony. Jenomže my chlapi prostě milujeme jinak a **potřebujeme** fluktuovat mezi jednotlivými patry svých pyramid (vzdalovat se od všeho možného a tedy i od vás, našich upřímně milovaných žen). ‚Odběhnout si‘ znamená právě tento druh svobody.



Bez ní jsme jako bez možnosti spát. Nějakou dobu to vydržíme, potom začneme být nervózní, následně agresivní a ve finále buďto zkolabujeme nebo zabráníme rušivým elementům vstupovat nadále do našeho života (což bývá většinou začátek konce naší lásky vůči vám). Naše odbíhání nám dává jednak prostor potřebný k tomu, abychom mohli vyvinout úzce zaměřené úsilí a dosáhnout tak maximální efektivity v určitém směru, a potom příležitost načerpat novou energii. Své síly regenerujeme tím, že **dynamicky přenášíme pozornost**. Můžete si to představit jako jízdu na kole. Pokud bude stále zatížené jedno šlapátko, daleko se nedostaneme. V praxi se naše odběhnutí projeví třeba tím, že extrémní napětí (např. zodpovědnost) vystřídáme extrémním uvolněním (např. bezstarostnou sólo jízdou na chopperu nebo ryze nezodpovědným víkendovým kempinkem s přáteli v divočině: „Co si takhle chlapi někam vyrazit s basou piv, bez náhradního spodního prádla?“).

Poradím vám, jak se s touto věcí vyrovnat. Neberte si ji vůbec ale vůbec osobně. Možná to bude znít trochu zvláště, ale představte si, že podobně jako máte své dny vy, máme je i my.

Pokud vám to pomůže, nepotkal jsem jediného muže, který by tuto potřebu neměl. Ani jednoho. Je to zkrátka naše vlastnost, ne neduh, který by bylo třeba vymýtit. Čím více volnosti svému partnerovi poskytnete, tím více si vás bude vážit a tím raději se k vám bude vracet. Volnost znamená stav, kdy muž necítí povinnost vrátit se zpět v určité době a nemá výčitky svědomí, když za sebou zavře dveře (ať při odchodu či po příchodu).

Představte si, že jste na procházce s pejskem a chcete, aby k vám přišel na zavolání. Pokud není vycvičený, patrně zůstane v půli cesty a bude čekat na to, jak zareagujete. Jestliže vytáhnete z kapsy pamlsk, radostně k vám přiběhne a nedá vám pokoj, dokud ho neodměníte. Pokud se ale rozzlobíte, že vás hned neposlechl a vyrazíte k němu, asi vám začne utíkat. A čím rychleji za ním poběžíte, tím víc se bude vzdalovat a hrát si s vámi na honěnou. My chlapi jsme takoví pejsci. Hlavně nás nenahánějte. Asi byste se zpotila a byla byste vnitřně rozladěná. Raději na nás počkejte doma s pamlskem a možná se k vám někdy vrátíme i s klacíkem. Tak či tak se každopádně objevíme rychleji.



Díky porozumění naší potřebě volnosti získáte oproti většině žen výraznou výhodu. Budete moci efektivně časovat a plánovat strategii směřující k dosažení vašich cílů. Ze zkušenosti víme, že lidé obvykle dosahují lepších výkonů tehdy, jsou-li odpočatí. Stejně tak my muži spíše uspokojíme vaše potřeby tehdy, když budeme v plné síle. Nečekejte ale za dveřmi, abyste nás přepadla se seznamem svých přání hned, jak se vrátíme z bowlingu v jednu ráno. Nechte nás vyspinkat do růžova, připravte nám dobrý oběd, zeptejte se, co bychom chtěli na večeři a vůbec nezmiňujte to, co jsme dělali ve svém volném čase. Vůbec znamená **vůbec**. Čili... nepokládejte svému partnerovi otázku: „Jak ses měl?“ ani: „Co jste dělali?“ ani: „Kdy zase půjdete?“ nebo dokonce: „S kým jste tam byli?“ Zapomeňte na ně a na to, že vůbec kde byl. Proč? Protože by to mohl brát jako výčitky a jako vaši touhu kontrolovat ho! Víím, že ženy rády sdílejí své zážitky. My ne. Je to náš volný čas a především naše svoboda. Ta je nedotknutelná. Do jaké míry ji budete respektovat, určí, jak moc budeme cítit, že jste to jen a jen vy, kdo patří do našeho života.

Budete-li moudrá a naučíte-li se dávat nám tolik potřebný prostor, budeme mít větší sílu a motivaci uspokojit vás. Vyčkávejte a připravujte se. Jakmile k vám partner vyšle otázku typu: „Co bys ráda dělala?“ nebo: „A jak jsi se měla přes víkend?“ apod., nastává váš okamžik. Teď přiběhněte nadšeně s novým katalogem spodního prádla a zeptejte se nás, jestli bychom si s vámi neudělali výlet. Pakliže to bude jen trochu možné (čili pokud právě nebudeme mít v úmyslu vyzvat na souboj panel s nově zakoupenou příklepovou vrtačkou v ruce; či jinou „důležitou“ věc), zapomeneme kvůli vám i na svoji obvyklou odpolední siestu. Klíčem je správné časování a čerstvě nabraná energie. Určitě se vám tedy vyplatí dávat nám tak potřebný prostor. Rozhodně za mužem nechodte s úsměvem na tváři v době, kdy ve své komůrce přilepuje stěžeň k lodi v láhvi, kterou se snaží dát dohromady už tři měsíce. Patrně by ztroskotaly jak jeho, tak vaše plány.

Každý z nás chlapů má v tomto směru jiné potřeby. Někdo je výletník tělem i duší, jiný by zase nejraději zůstal doma za pecí a odběhl si jen příležitostně. V každém případě můžete frekvenci našeho od-



bíhání zkracovat. Možná vám to bude připadat postavené na hlavu, ale nebojte se posílat nás pryč. Neznamená to, že byste měla svého muže odhánět. Znamená to, že budete jeho výlety trpělivě podporovat a vždy ho laskavě přivítáte, když se vám vrátí nazpět. Nicméně je v pořádku, když mu dáte najevo, že vás jeho přítomnost těší. Jsme rádi, když je někdo nadšený z toho, že s námi může dýchat stejný vzduch. Sama jistě brzy zjistíte, jak najít rovnováhu. Když budete příliš tlačit na pilu, bude se váš partner vzdalovat častěji, a když v něm nebudete správně probouzet dostatečnou touhu po tom, aby s vámi chtěl opět být, bude se pomaleji vracet. Poznávat svého muže a správně jej inspirovat vyžaduje skutečně ženskou jemnost. Určitě dosáhnete úspěchu, když budete zjišťovat, jaké jsou potřeby vašeho partnera a naučíte se je naplňovat.

Vaším cílem, není **upozorňovat** nás na naše závazky, ale **motivovat** nás k tomu, abychom toužili po vašem štěstí a pečovali o vás. Pokud nás budete osvobozovat a budete nám před svatbou i po svatbě připomínat, jestli jsme nezapomněli na svůj pravidelný páteční dýchánek nebo nám budete klást na srdce, abychom z tanečních nespěchali, protože byste chtěla, abychom zase postoupili do celorepublikového finále, k čemuž je zapotřebí trénovat nejen svědomitě, ale i patřičně dlouho, buďte si jistá, že budete jen a jen vy ženou našeho života i srdce. Staňte se naší průvodkyní ke svobodě. Nestůjte nám v patách a nevyptávejte se nás na to, kde jsme byli, kam jdeme nebo kdy se vrátíme jen proto, abyste dosáhla okamžitého, ale krátkodobého klidu. Velice se potom uzavíráme a dlouhodobě byste byla patrně nešťastná jen proto, že bychom se vám s ničím nechtěli svěřovat. Připomínejte nám naopak naši nespoutanost, pro niž jsme byli stvořeni a umožňujte nám tím, abychom si sami uvědomovali, že jsme byli stvořeni nejen pro ni, ale také pro vás, k vaší ochraně a péči o naše společné štěstí.



Děkujeme za váš zájem o knihu(-y)

Budte spolu... šťastní!

Doufáme, že se vám malé ukázky z vybraných kapitol líbily. Pokud se rozhodnete knížku zakoupit, přejeme vám, aby přispěla k radosti a štěstí, které budete ve svém partnerském vztahu prožívat 😊

Gabriel & Terežka

Tento soubor je volně šiřitelný

Pokud vás ukázky zaujaly a rádi byste dali o knihách vědět svým známým, potěší nás, pokud jim tento soubor v elektronické či tištěné podobě zprostředkujete.

Autorská práva

Veškerá práva na obsah a formu tohoto souboru jsou vyhrazena. Dokument je možné využívat v **nezměněné podobě** jak k soukromým, tak ke komerčním účelům (ve spojení s propagací či distribucí knih "Budte spolu... šťastní!"), avšak jakékoli zásahy do jeho struktury či obsahu jsou bez přímého souhlasu autora zakázány.

Se svými dotazy se můžete obrátit na nakladatele:



Tomáš Gabriel Roblík

Budte Happy!

www.budtehappy.cz

mail@budtehappy.cz

+420 776 033 009

Koupí jedné, automaticky získáváte i druhou!



~ www.budtehappy.cz ~