

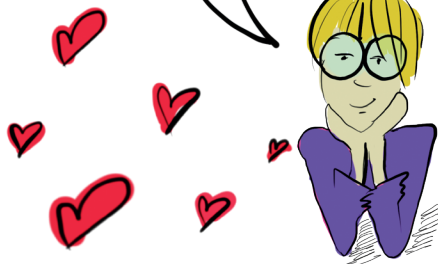
PO PIERWSZE
MIKOŚĆ

myHILLAR.com

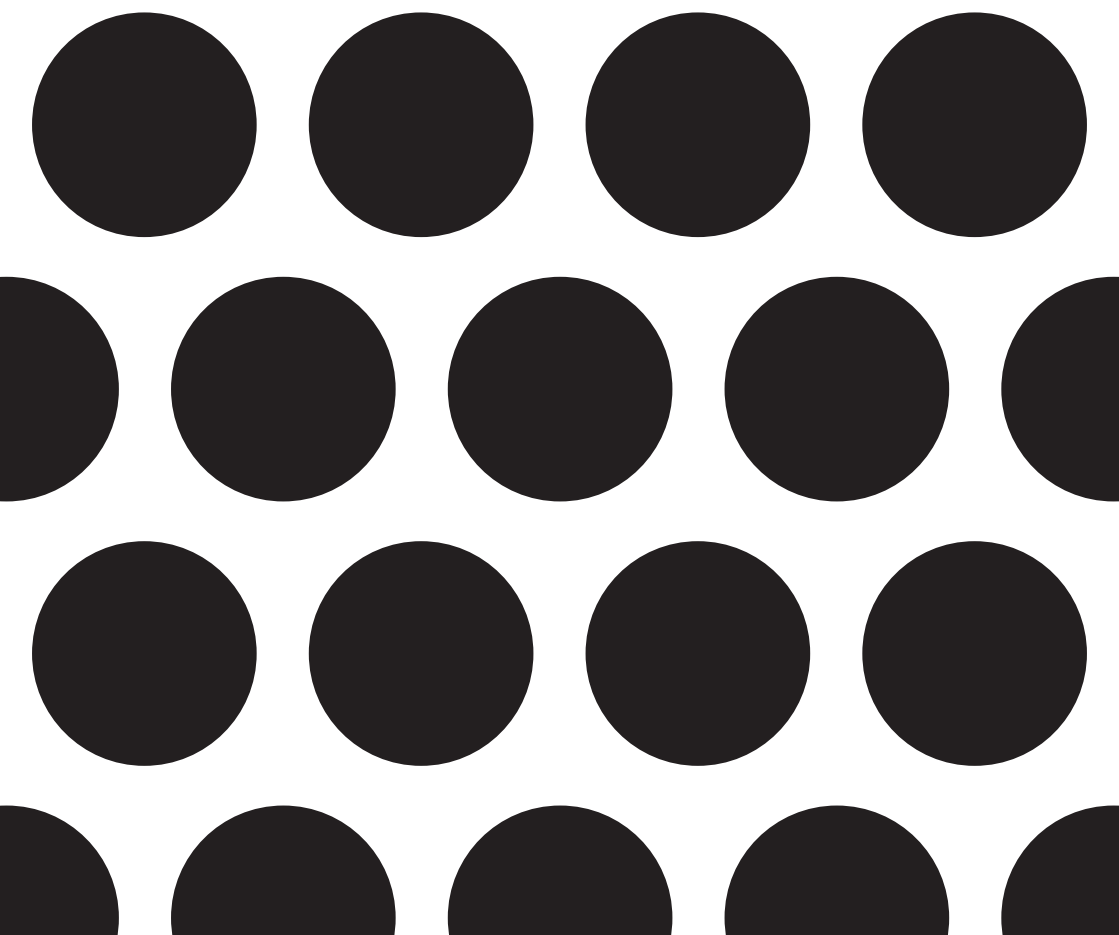
PO PIERWSZE MIŁOŚĆ

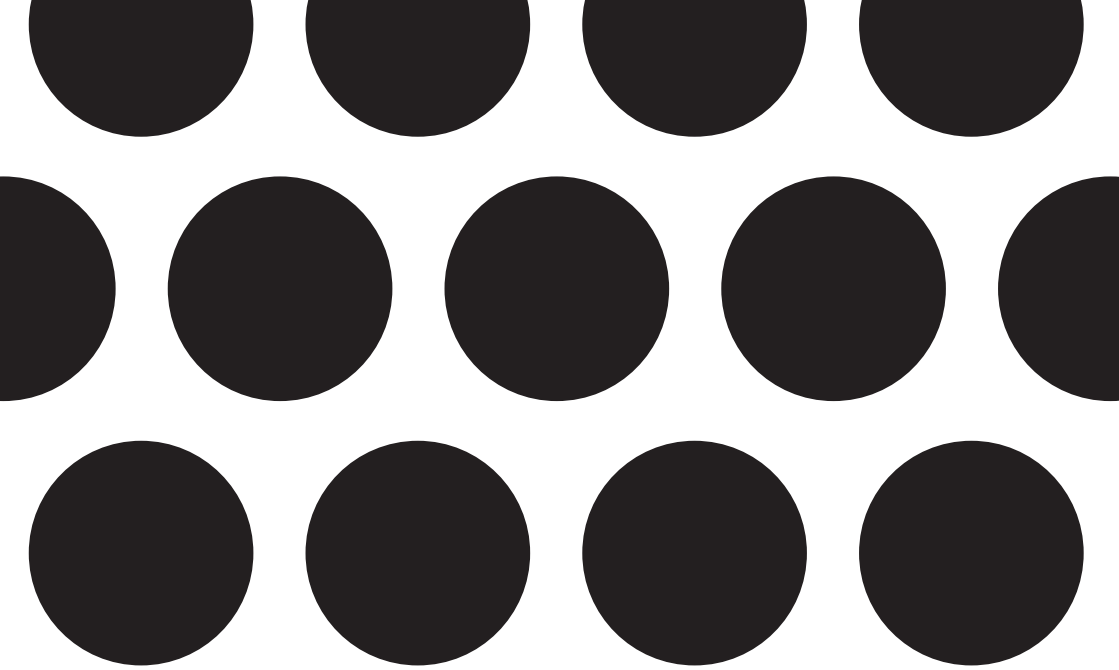
Małdalena Hillar Krzysztof Hillar

CZYLI JAK BYĆ
W KONTAKCIE
I NIE ZWARIOWAĆ

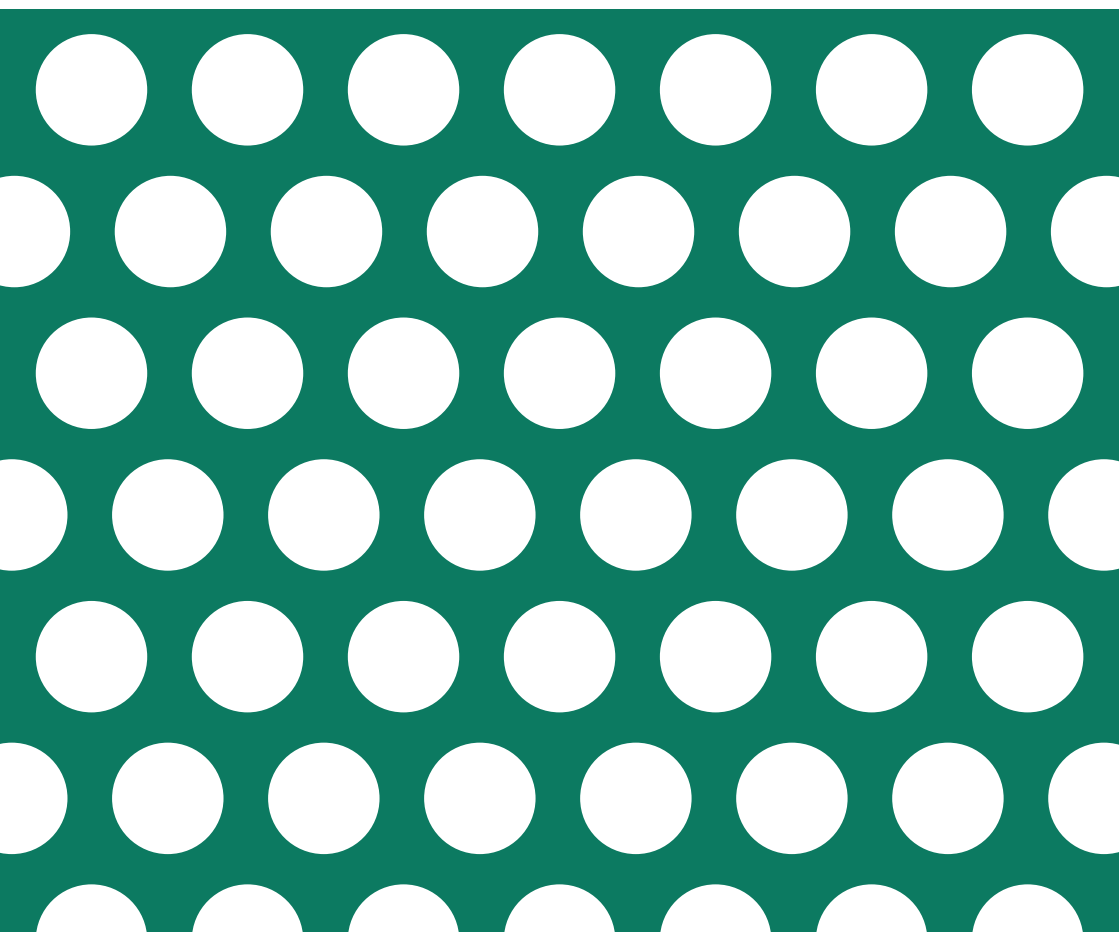


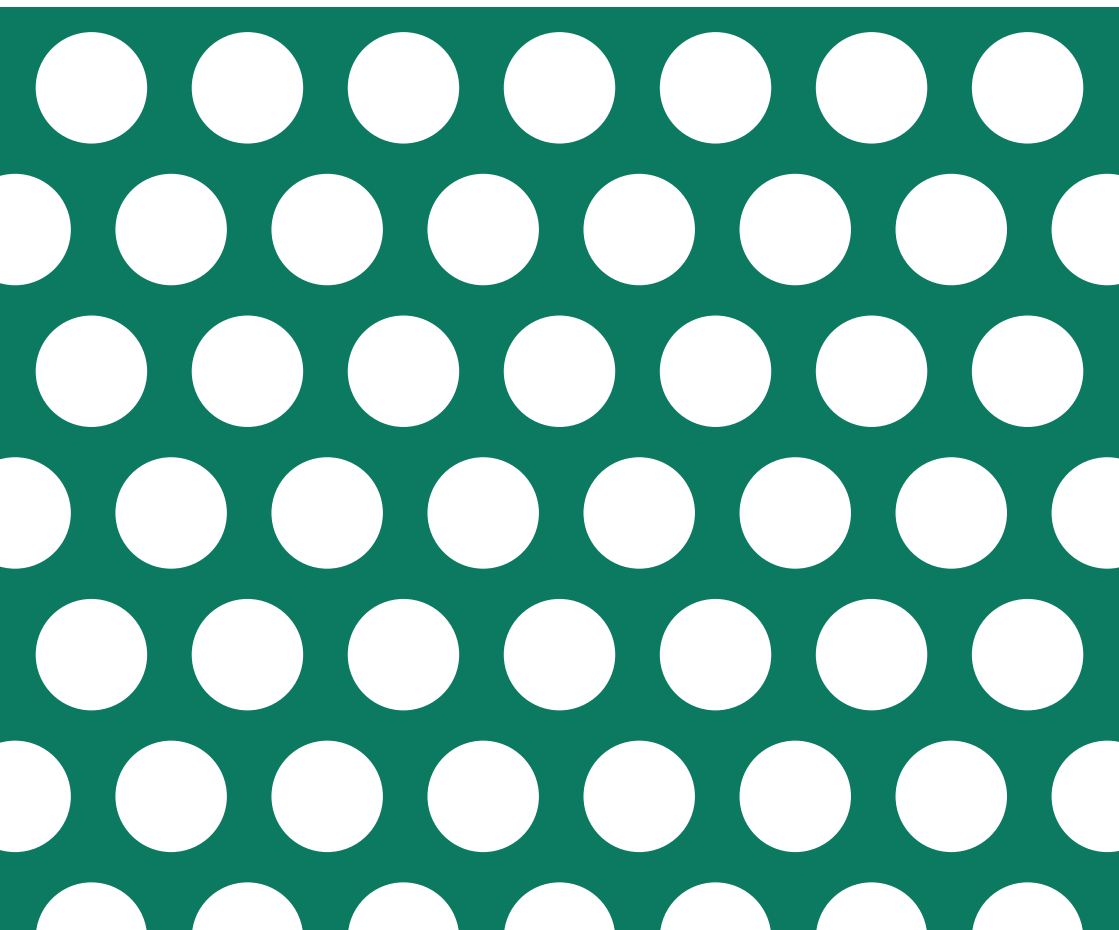
CZĘŚĆ I
WSTĘP DO MIŁOŚCI





JEDNO♡PYTANIE
I PARĘ WNIOSKÓW♡





Dawniej inaczej bym na to pytanie odpowiedział. Może dlatego, że nie byłem wtedy ze sobą szczery tak bardzo, jak powinienem. Myślałem o tym długo i wiem, że ten wniosek jest właściwy. Okazało się, że szczerść popłaca. Gdybym nie był ze sobą szczery, pewnie bym tego nie pisał. Wielu rzeczy bym nie doświadczył i nie byłbym w miejscu, w którym jestem i nie otaczałyby mnie osoby, które dziś są blisko. Wszystko się zmieniło, bo dziś na jedno pytanie odpowiadam inaczej i czuję, że odpowiedź jest prawdziwa.



Jakie to pytanie? Jak dziś na nie odpowiadam?

Nie będę przeciągał. Czego wszyscy bardzo mocno pragną i chcą dostać od życia? Ha! Jest pytanie, tylko... jaka na nie jest odpowiedź? Odpowiedzi będzie pewnie tyle, ile ludzi na Ziemi. Każdy jest inny, każdy chce czegoś innego. I świetnie, że tak jest. To jeden z powodów, dla których miejsce, w którym żyjemy – Ziemia, nasz świat – jest tak kolorowe i interesujące. Zawsze się coś dzieje! A jednak mimo tego, co różni ludzie piszą, mówią i jak to nazywają, każdy jak dla mnie chce tego samego – szczęścia.

No to teraz... zaraz, zaraz... co to jest szczęście? Pod tym bardzo szerokim pojęciem może się kryć wiele rzeczy: radość, sens życia, spełnienie, pieniądze, spokój, miłość, intymność, sukces... I wiele jeszcze innych określeń. A kiedy przyglądałem się tym i innym słowom, coś zrozumiałem... Miałem swojego rodzaju olśnienie. O tym, jak bardzo mnie olśniło, za chwilę, bo w tej chwili zastanawiam się nad tym, czego Ty szukasz?

Wszystkie te „duże” słowa być może pasują także do Ciebie. Górnolotne, ale prawdziwe. Trochę wyświechtane komunały, ale wiele znaczące i stale aktualne. Bez względu na te dookreślenia, najważniejszą informacją, jaką mam dla Ciebie w tej chwili, jest to, że szczęście jest bardzo blisko Ciebie, dosłownie na wyciągnięcie ręki. Sam się przekonasz.

Wracamy do olśnienia i... wielkiego spokoju, który spłynął na mnie, gdy zrozumiałem, że tak naprawdę wszystko, czego ludzie – w tym ja – szukają, pragną, nad czym pracują, o co się starają, znajdują zawsze w relacjach z innymi. Nic tak nie wzbogaca nas, naszego życia, jak inni ludzie. Wszystko to budujemy, tworzymy, doznajemy, odczuwamy, doświadczamy właśnie w relacjach, a najbardziej w relacjach intymnych z kimś, kogo naprawdę kochamy.

Moje olśnienie nosi imię Magdalena. Nazwisko już dziś Hillar.

Fakty są takie: (mówilem, że jestem ze sobą szczery – więc jest jak jest) nic nie dało mi większego poczucia szczęścia i spełnienia niż to, że jestem z kimś tak naprawdę. W kontakcie, w każdym miejscu, punkcie, sytuacji i okolicznościach. Chodzi mi naprawdę o każde miejsce, każdą sytuację i wszystkie okoliczności. Dom, praca, łóżko, kuchnia... Stanie w korkach, spotkania na mieście, wakacje, święta, normalny weekend. Pranie, sprzątanie, oglądanie seriali i słuchanie muzyki. Wyzwania i radości, wzloty i upadki. Małe i duże rzeczy. Jak to nazwać... no, to takie bycie zakochańcem* zawsze i wszędzie. Romantiki EveryDay. Bycie w prawdziwym kontakcie z drugą osobą się oplaca.

Powstaje z tego tak wiele cudnych rzeczy i nie tylko o dzieci tu chodzi. Bycie z kimś tak naprawdę pozwala zrozumieć, że miłość to największa siła na świecie. Miałem być szczerzy? No to jestem i mówię Ci: miłość warto czuć, dawać, brać i się nią wręcz stać!

Dlatego właśnie taki tytuł: Po pierwsze miłość!

Bo tak jest! No i zabrzmiało tak, jak zabrzmiało. Dla jednych cudownie, dla innych może głupio. Trudno. Postaramy się, żeby na końcu dla wszystkich było cudownie. Będzie tu sporo o miłości, która, według nas, jest swoistego rodzaju lekiem na całe zło.

Według nas, bo tę książkę napisaliśmy dla Ciebie razem. Miłość, której doświadczamy, jest dla nas wszystkim!

Bo co z nią może się równać? Z tym wszystkim co daje? Czy to tylko jedyna droga i możliwość, aby osiągnąć szczęście? Zastanów się nad tym. My, idąc dalej w naszych poszukiwaniach, odkryliśmy coś jeszcze. Kiedy czujesz się już tak dobrze, czy może być jeszcze lepiej? Może! Pewnie, że może być jeszcze lepiej. Dzieje się tak wtedy, gdy uczucia, które Cię przepelniają, odbierasz też od tej drugiej strony. Magia, to jest magia rodem z bajek. W bajkach o miłości, romantykach i wszystkim tym słodkim... Prawdziwa miłość przewycięża wszystko i zawsze triumfuje. Zawsze... I o to w tym wszystkim chodzi. O to nam chodzi! Być może za jakiś czas, kiedy ta miłość na stałe zagości w Tobie i Twojej drugiej połówce, ktoś o was powie: *I żyli długo i szczęśliwie*. Widzisz, miłość daje szczęście i tego się trzymajmy.

Wiemy, jak to brzmi. Może czujesz, że mdli Cię od tej słodkości przyprawionej miłością, jednak wytrzymaj. Naprawdę warto.

Czuć miłość w sobie. Czuć tę miłość od drugiej osoby. Piękna sprawa. Świadomość tej energii pozwala ją wykorzystać do kreowania wszystkiego, czego pragniemy w życiu doświadczać, mieć, wiedzieć, potrafić, robić – jednym słowem BYĆ!

Ale żeby było jasne. Takie obustronne uczucie, takie zakochanie, takie romantyki, jazda kolejką górską bez trzymanki, motyle w brzuchu i jednoróżce na wyciągnięcie ręki, bycie w kontakcie tak naprawdę, miłość, ogień, pasja, śmiech i zrozumienie na tak głębokim poziomie, nie jest czymś, co się przytrafia ot tak. To nie spada z nieba, tego się nie znajduje, tego się nie dostaje, tego nie przynosi święty Mikołaj, zając czy wróżka Zębuszka. To nie jest szczęście w sensie: trafiło się komuś i ma. W relacjach i byciu w kontakcie to tak nie działa. I bardzo dobrze! Oznacza to bowiem, że każdy, ale to każdy, może takie

szczęście mieć. Nie trzeba być wybrańcem losu. Każdy może i wręcz powinien sięgnąć po miłość i wszystko to, co ona niesie ze sobą!

Tylko... Jak to się robi...? No właśnie, TO SIĘ ROBI. Taką relację się tworzy, buduje, przyciąga do siebie, budując najpierw siebie samego. Możesz to zrobić! Masz wszystko, co potrzebne, aby doznać tego, czego my doznajemy, bo... jesteś. Tak! Jesteś, po prostu jesteś i to wystarczy.

Jestem tym, kim jestem i to wystarczy. Jest super. Akceptacja to naprawdę ważna sprawa i o tym będziemy mówili trochę później, a w tej chwili, proszę, powiedz sobie: *jestem tym, kim jestem* i poczekaj na odczucie, które się w Tobie obudzi. Akceptacja. Być może poczujesz, że jesteś. Bo jesteś i to cudna sprawa. Świadomość siebie tu i teraz. Jestem tym, kim jestem. Daj sobie chwilę, a poczujesz, odczujesz i doświadczysz, właśnie tego, że jesteś. Jesteś osobą, która potrafi kochać, czuć miłość i szczęście. Masz wszystko, aby tworzyć, budować cudowne rzeczy, w tym także relacje. Te bliskie, intymne, przepelnione pasją i płomieniem oraz wszystkie inne, które dopełnią całości. Jestem tym, kim jestem! Pamiętaj i jeśli trzeba, powtarzaj to sobie wiele, wiele razy, tak długo, aż poczujesz.

Nie ma znaczenia, czy jesteś w tej chwili singlem, singielką, dziewczyną, czy chłopakiem, żoną, mężem. U każdego to działa, bowiem każdy JEST.

Każdy z nas zna wiele romantycznych historii, każdy mógłby długo wymieniać romantyczne filmy, książki, zasłyszane prawdziwe historie, w których pojawiła się ta prawdziwa miłość, często od pierwszego wejrzenia. Pojawiła się i trwa. Jedno spojrzenie i świat się zmienia i nigdy już nie będzie tak, jak było. Świat staje się lepszym miejscem do życia. Tak jest.

Sami tego doświadczaliśmy. Ja, Krzysztof Hillar, i Magdalena, wtedy jeszcze, Soszyńska.

Nasza historia jest właśnie taka. Kiedy opowiadamy, jak się poznaliśmy, co się zadziało, gdzie, kiedy, w jakich okolicznościach, ludzie często reagują okrzykami: Ach! Aaaaaaa... Och! Ooooooo mmmmmmm. Jak słodko. Romantiki na maksa. Love story na film! Jednak cały czas podtrzymujemy, że coś takiego nie przytrafia się ot tak... to się dzieje, ten moment przychodzi, gdy dwa serca są na to gotowe. Dwoje ludzi, którzy wiedzieli, czego pragną, czego szukają, czego chcą doświadczać, co mogą dać z siebie. Wiedzieli, czym mogą się podzielić, co wnieść i co rozwijać. Najważniejsze, że te dwie osoby były gotowe kochać. Dzielić się miłością w każdej formie i każdym miejscu. W każdej sytuacji i o każdym czasie. Dlatego, naszym zdaniem,

do tego doszło. To bardzo, ale to bardzo, dobra informacja, bo jeśli my daliśmy radę tego doświadczyć, to znaczy że każdy może tego doświadczyć, mieć i budować.

Nie tylko dla par

Dla kogo zatem jest nasza książka? Tak naprawdę może być dla każdego. Nie wiemy, gdzie jesteś teraz, w jakiej sytuacji, jak to u Ciebie wygląda. Zakładamy jednak, że skoro trzymasz tę książkę w rękach, to temat jest dla Ciebie ważny. Być może patrzysz na to, co masz i czujesz, że jest różnica między tym, co dziś masz, a tym, czego tak naprawdę pragniesz. Rozumiesz, że Twoja relacja jest dziś taka, a nie inna, lecz może być nowa i lepsza. Tylko jak to osiągnąć?

A jeśli Twoja relacja z drugą połówką jest cudowna, jesteście zakochańcami i na dodatek w prawdziwym kontakcie, macie prawo chcieć jeszcze więcej. Nic w tym dziwnego i możemy powiedzieć, że my mamy podobnie.

Natomiast jeśli Twoja relacja nie wygląda tak kolorowo i wspaniale – jednorozce już dawno nie szalały na tęczy – możliwe, że przyszedł właściwy czas na to, aby coś z tym zrobić. Ważna odpowiedź, zanim wyruszysz w tę podróż. Wszystko, co ma się zmienić – bo zmiana musi nastąpić – ma się zmienić w Tobie. Prosimy, nie czytaj dalej tylko po to, aby utwierdzić się w przekonaniu, że mam tak i tak dlatego, że ... i tu pojawia się Twoja druga połówka. Nie! Jak chcesz coś zmienić, to pełna koncentracja na sobie!

Może być też tak, że nie jesteś w żadnej relacji, a jednak trzymasz tę książkę w ręku. Doskonale! Nie myśl sobie, że to „poradnik tylko dla par”. Wszystko, co tu znajdziesz, może sprawić, że Twoja druga połówka pomarańczy się pojawi, stworzycie relację, jakiej pragniesz, i nie będzie to przelotna znajomość. O, nie! Będzie to relacja, która przetrwa i będzie wzrastała. Dawała frajdę i się rozwijała. Nie chodzi o chwilę, chodzi o szczęście na życie.

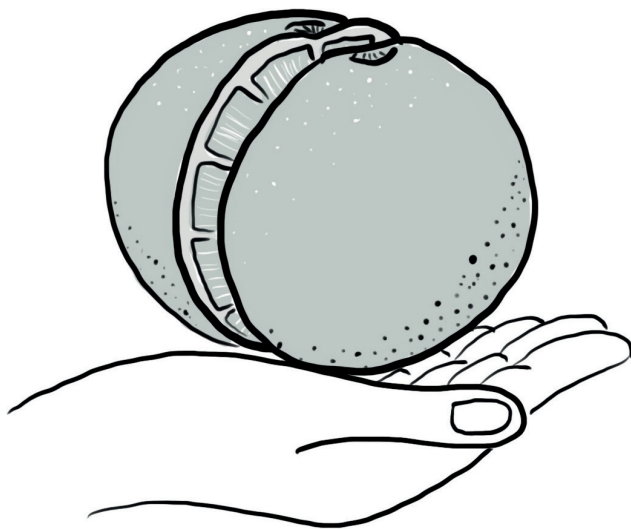
Jasne, możesz wyjść na miasto i przeżyć coś fajnego z kimś, gdzieś, przez moment, ale nie o tym to wszystko i nie takie szczęście nam dziś towarzyszy. Jeśli chcesz czuć i doświadczać pasji w każdym momencie, nie przez dzień czy dwa, nie przez tydzień czy miesiąc, ale przez długie lata, to droga jest tylko jedna. Miłość. Taka, która powstaje z prawdziwego bycia w kontakcie. Tworzy się ze zrozumienia drugiej strony i samego siebie, swoich potrzeb

i to na naprawdę głębokim poziomie. W relacjach i byciu w kontakcie trzeba zrozumieć przede wszystkim, co sprawi, że konstrukcja, którą postawisz, będzie wzrastała, rozwijała się i dostarczała kolejnych cudownych wrażeń, które złożą się na Twoje love story.

Wiesz, co jest możliwe. Bycie zakochańcem w kontakcie to wybór i co za tym idzie relacja. Najlepszy możliwy związek w pierwszej kolejności ze sobą, a potem z drugą osobą, którą tak naprawdę kochasz. To, co nas będzie interesowało i mamy nadzieje, że Ciebie również, to te bliskie relacje. Te intymne, prawdziwe, pełne doznań związki, które nie „przetrwają” (jak konieczność, jak przyzwyczajenie), lecz będą rosły i stawały się coraz mocniejsze.

Możemy coś obiecać, bowiem nie damy Ci czegoś, czego sami nie mamy. Na jakimś etapie zrozumieliśmy, że jest nam dobrze i wypełnia nas miłość. Inżynier i tancerka. Dwoje normalnych ludzi, którzy chcieli nauczyć się kochać i wzrastać. Chcieli mieć do kogo wracać i mieć z kim rozmawiać. Dzielić z kimś całe życie, a nie tylko jego fragment. Być z kimś blisko i poznawać się z każdej strony. Pisać swoje love story i żyć nim każdego dnia.

Jeśli w jakimś stopniu czujesz, że to jest coś dla Ciebie, rozsiądź się wygodnie. O tym będzie to wszystko!



Tak to się wszystko zaczęło

Krzysztof: Było ciepło. Na sali ponad 100 osób. W powietrzu unosiły się emocje, radość i satysfakcja mieszała się ze zmęczeniem. Jeszcze parę minut i koniec. Było około osiemnastej, kiedy padły ostatnie podziękowania i rozległ się szum braw.

Stoję na scenie. Mam na sobie białe trampki, džinsy i białe polo. Uśmiecham się, bo naprawdę kocham ludzi. Wierzę w ich potencjał i możliwości. Udało się. Zrozumieli tak wiele, zrobili jeszcze więcej. Czują to. Ja też to czuję. Na scenę wchodzi kolejni ludzie, proszą o wspólne zdjęcie, dziękują i chwalą, chwalą i dziękują... W takich momentach czuję ogromną wdzięczność i sens tego, co robię. Tony przeczytanych książek, nauka i zrozumienie człowieka. Tego, jak postępuje, jak reaguje, co i dlaczego robi i jak to się dzieje, że podejmuje takie, a nie inne decyzje. Warto było, myślę sobie i uśmiecham się do kolejnego zdjęcia. Zaraz wszyscy się rozejdziemy, będę wspominał dzisiejsze spotkanie, a potem zacznę przygotowywać się do następnego. Wszystko niby normalnie...

Nie. Za chwilę moje emocje zmienią się całkowicie, a całe rozumienie siebie, świata, wszystkiego, co robię i dlaczego tak żyję, odejdzie precz. Ale przecież nie mogłem wiedzieć, że za sekundę poczuje się jak dziecko wchodzące do nowego, nieznanego miejsca, a ciekawość i ekscytacja nie pozwalają mu zamknąć oczu i schować się za mamę czy tatę.

Miała na sobie spódnicę w czarne grochy. Na pierwszy rzut oka – lekko postrzelona i żyjąca gdzieś na pograniczu rzeczywistości i krainy bajek, gdzie wszyscy są szczęśliwi i cieszą się każdą chwilą. Niebieska bluzka i do tego trampki. Włosy rozpuszczone do ramion. Na nosie okulary, od których wzrok odciągał jej uśmiech. Co to za uśmiech... Radość – nie do końca. Szczęście – na pewno, ale to nie wszystko. Pewność siebie? Tak, jednak to nie to słowo. I kiedy była bliżej, dostrzegłem coś jeszcze. Spojrzenie. Oczy. Spotkały się. To intymna chwila, ale nie chciałem, nie mogłem przestać na nią patrzeć. Uśmiech i ten błysk – wszystko! Staję i nie tyle to widzę, ile to czuję. Czuję miłość. To była chodząca miłość w trampkach.

To chwila, którą ciężko opisać. Stoję na scenie, czuję, co się zbliża i czas zwalnia.

Poruszała się dynamicznie i wręcz wskoczyła na scenę. Jest blisko. Trochę zatapiam się w tym, czego doświadczam. Myślę sobie – no proszę, coś

pięknego. Stan, w którym byłem, zmienił się w jednej chwili całkowicie. Tego się nie spodziewałem i w żadnym scenariuszu bym tego nie umieścił. Jednak życie pisze najlepsze scenariusze i to, w mojej ocenie, był jeden z nich!

Słyszę: Hej. Mam na imię Magda i chyba się zakochałam! Wyjdiesz za mnie?

Obleciał mnie strach – co się dzieje???? Co mam powiedzieć, kto to jest???? Jedyne, na co było mnie stać, to mało inteligentne: eeeeeeeeeeeeeee. Dziś powiedziałbym, że to taka onomatopeja wyrażająca namysł 😊. Nieprawda! Zbaraniałem. Doszczętnie zbaraniałem. Galopada myśli, w ułamku sekundy generująca pomysły, rozwiązania, odpowiedzi... Jakie tam odpowiedzi! Jakie pomysły! Tak naprawdę jedynie próbę zrozumienia... Jak to „zakochałam się i czy za nią wyjdę?”. Nie pamiętam, czy jeszcze coś powiedziałem, ale chyba na tym eeeeeeeeeeeeeee się skończyło. Skąd miałem wiedzieć, że ta chwila otworzyła całkowicie nowy rozdział w moim życiu? I to jaki! Postąpiła przede mną parę sekund i już jej nie było. Widziałem, jak odbiega w podskokach i opuszcza salę.



Co to było???!!! Stałem zmieszany i nie mogłem uspokoić myśli. Przepelniało mnie szczęście, ciepło i, nie wiadomo czemu, radość. Czulem wszystko, co się we mnie dzieje i ogarniałem świadomością każdy szczegół tego, co mnie otacza. Byłem tu i teraz i było mi dobrze.

Dziś już wiem, że doznałem i odczułem to, co potrafi sprawić miłość w czystej formie. Nie ma na świecie siły, która się jej oprze. I powiem tak. Jest to cudowne uczucie i chce się go więcej i więcej. Ten stan sprawia, że wszystko robi się możliwe. Problemy stają się małe, a możliwości nieograniczone. To poczucie bezbronności, a zarazem nieopisanego bezpieczeństwa. Jakby wszystko do siebie pasowało w najmniejszym szczególe.

Taki efekt jest możliwy, jeśli ktoś otworzy się na miłość i doświadczy miłości.

Magdalena: O szkoleniu dowiedziałam się od znajomej. Jak większość rzeczy w moim życiu to i udział w nim nie był wcześniej zaplanowany, totalny spontan. I do tego nie pojechałam tam sama, lecz z przyjaciółkami. Kobiety już tak mają, że wiele rzeczy lubią robić razem. Tak było i wtedy. Namówiłam je i wylądowałyśmy na cudnym wydarzeniu inspirująco-motywuującym. Jednym z prelegentów był Krzysztof Hillar, gość, o którym już wcześniej słyszałam dużo dobrego. Szkolenie dobiegało końca, to były dwa bardzo intensywne dni, naprawdę cudowny czas. I taka zainspirowana na maksa wpadam na scenę, żeby podziękować prelegentom. Z całą wdzięcznością przytulam się do nich, ściskamy się i... zatrzymuję się na Hillarze. Emanuje niesamowitą energią, spokój w połączeniu z mądrością, pewność i szeroki uśmiech, który tak bardzo przyciąga. Czuję się tak bezpiecznie i tak wyjątkowo, że nie zastanawiając się, szczerze, z głębi serducha, wypalam: Chyba się zakochałam. Wyjdiesz za mnie?? Patrzymy na siebie przez sekundę lub dwie, ale ja nie oczekuję odpowiedzi. Nie potrzebuję jej. To jest totalna euforia i szczęście, stan, w którym dawno nie byłam. Przytulam się do niego mocno, zbiegam ze sceny i wracam do moich przyjaciółek. Chwilę później rzucam: Oświadczyłam się Hillarowi ☺ Naskoczyły na mnie z krzykiem: Czyś ty zwariowała???!!! Co ci odbiło???!!! Odparłam, że ze mną wszystko w porządku, czuję się fantastycznie. To jest wyjątkowy facet. Chciałabym, żeby był moim mężem! Popukały się tylko po głowach i już więcej nie komentowały. Chodziłyśmy jeszcze chwilę po sali, wyściskałyśmy się ze wszystkimi i szykowałyśmy się do wyjścia, kiedy on podbiegł do mnie

i powiedział: odpowiedź brzmi TAK. Byłam w totalnym szoku, bo już zdążyłam zapomnieć w tych całych emocjach o moich planach matrymonialnych ☺. Uśmiechnęłam się tylko i ruszyłam w stronę przyjaciółek.

To tylko fragment naszej historii, a podzieliliśmy się nią z Tobą w całości. To, czego dokonaliśmy, to zrozumienie, dlaczego dziś, po latach bycia razem, nadal to czujemy i możemy śmiało powiedzieć, że jest tego więcej i więcej niż w tamtym momencie. Dziś wiemy, jak to się robi i tym się podzielimy.

Jako że działałam od kilku ładnych lat w branży rozwoju i biznesu, spotkałam na swojej drodze wielu ludzi. Byłam świadkiem chyba każdej możliwej relacji. Kobieta – mężczyzna. Intymne relacje. Bliskość i ogień emocji i uczuć. Mama – dziecko. Tata – syn czy córka. Relacje biznesowe i przyjaźnie. Przyglądałam się i, jak to już mam w naturze, analizowałam. Chciałam zrozumieć, co sprawia, że ludzie potrafią tyle osiągnąć, będąc razem. Odkrywałam coraz więcej. Prawidłowości, zasady i schematy. Jedne prowadziły w cudowne miejsca, inne wręcz przeciwnie. Przeanalizowałam także swoje relacje. Nawaliłem w niejednej i ból, jaki temu towarzyszył, był ogromny. Ale to także było dla mnie bodźcem do szukania zrozumienia, jak to działa, od czego zależy i co jest tym sekretem pięknych, pełnych miłości i pasji intymnych relacji, które trwają zawsze, bez względu na okoliczności, miejsce i czas. Szukałem na początku sam, a potem już z moją drugą połówką pomarańczy, sposobów na to, aby zmieniać relacje na takie, które dodają życiu koloru, aby w efekcie była w nim cała tęcza. To bowiem sprawia, że życie nabiera sensu i wartości, staje się najcudowniejszą przygodą i drogą, na którą warto wkroczyć i iść nią bez końca.

Dziś już to wiemy oboje.

Miłości można się nauczyć!

Pierwsze pytanie, które zadaliśmy Ci na samym początku, brzmiało: czego ludzie szukają? Odpowiedź – szeroko pojętego szczęścia. Teraz zadamy kolejne. Co jest najważniejsze w życiu? Ale tak naprawdę najważniejsze?

My dziś z pełną odpowiedzialnością odpowiadamy, że jest to coś, czym kierujemy się w każdym momencie i sytuacji. W każdej chwili i miejscu. To nadrzędna wartość, która nas wypełnia i to nie jest puste słowo. Co jest najważniejsze? MIŁOŚĆ!

Miłość to intymność, pasja, pożądanie, namiętność, zmysłowość, dzikość, boskość, żar, czułość, wariactwo, szaleństwo. Miłość. Ten autentyczny kontakt i głębia. To życie przepelnione mocnym, intensywnym uczuciem – emocjami w każdym obszarze istnienia. A na pytanie „kim jesteś?” można odpowiedzieć: jestem tym, kim jestem. Jestem Miłością. W sumie do tego się to wszystko sprowadza.

Tak w głębi serca liczymy na to, że kiedy dojdiesz do końca tej książki, zrozumiesz to i, co więcej, poczujesz! Intymne relacje to dla nas przestrzeń, na której chcemy się skupić. Kiedy bowiem to się poukłada, nie tylko ta bliska relacja na tym skorzysta. Będzie to też miało wpływ na Twoje dzieci. Jeśli planujesz dodać je do swojego życia, nie ma lepszego na to przygotowania niż cudowna, bliska relacja i bycie w prawdziwym kontakcie z drugą osobą. I to nie wszystko, co dają dobrze poukładane intymne relacje. Wpłyną one na biznesowe relacje i wszystkie przyjaźnie, które masz lub które do Ciebie przyjdą z czasem. Na rodzinę i ludzi, którzy Cię otaczają. Czy tego chcesz czy nie – nie żyjesz sam, otaczają Cię ludzie. Tak naprawdę to oni są punktem wyjścia wielu Twoich możliwości, nie zapominaj o tym, korzystaj. Wszystkie związki międzyludzkie, a wśród nich te najpiękniejsze – intymne – są nieodłączną częścią naszego życia. I to całkiem sporą. Jeśli więc zadbasz o ten obszar tak naprawdę i będziesz w kontakcie ze sobą i innymi, może Cię spotkać tylko to, na co zasługujesz.

Skrzydł w życiu najbardziej dodaje nam uczucie bycia pożądanym przez drugą osobę, która rozumie, kocha, zna każdą naszą stronę. Tę ciemną i tę jasną. Kocha wszystko, kocha, że jesteś i chce doświadczać więcej i więcej.

Zastanawiamy się, co może bardziej zabołeć niż utrata tego uczucia? Ogromne negatywne emocje i poczucie pustki jednocześnie każdego mogą powalić na kolana. Nie ma znaczenia jak silny, mądry, sprytny i wytrzymały ktoś jest. Nie mają w takiej chwili znaczenia biznes, pieniądze, samochody i domy. Cały ten sukces, rzeczy nabyte, status bardzo często stają się nieważne, kiedy tracimy coś o wiele ważniejszego. Miłość.

Wydaje się nam, że każdy z nas tego doświadczył. Wzlotów i upadków. Wiemy, jak smakuje miłość i jej strata. I każdy wie, czego chce mieć więcej, a czego woli unikać.

A my teraz, oboje, chcemy zabrać Cię w podróż. Pokazać, jak mieć więcej wzlotów niż upadków. Nie da się zrobić tak, aby były same wzloty. Życie daje nam wszystko, co tylko możliwe i to jest ok. Pojawiają się sytuacje trudne, upadki,

chcemy więc wyposażyć Cię w wiedzę, która pomoże Ci z nich sprawnie wyjść. To nie jest książka o tym, jak nie czuć bólu i strachu. One są częścią życia i będą się pojawiały. Sami tego doświadczamy, nie chcemy jednak, aby te uczucia nad nami zbyt długo panowały. Szukamy dróg wyjścia i... idziemy! Robimy to! Świadomość i narzędzia. Umiejętności i zrozumienie. Uwaga na siebie i drugą osobę i jeszcze na coś, o czym wielu zapomina – na relację między dwojgiem ludzi. Na to, co razem tworzymy. Chodzi o to, aby stworzyć coś, co będzie stale. Na początku fundament – i nie ma znaczenia, że jesteście już razem jakiś czas – można postawić nowe fundamenty i na nich budować. Nie zależy nam na chwilowych miłostkach, na tymczasowej radości. Chodzi nam o to, aby stworzyć coś, co cały czas będzie Cię stymulowało do wzrostu. Co sprawi, że będzie Ci się chciało! Tak naprawdę. Doświadczamy tego cały czas i chociaż płyną lata, nam się coraz więcej chce! Nie chodzi nam o to, aby Cię motywować i zagrzewać do walki o miłość i związek. Chcemy Ci pokazać i uświadomić, że możesz to zbudować i mieć. Możesz się tego nauczyć.

Człowiek uczy się przez całe życie, bardzo wielu rzeczy: czytać, pisać, matematyki, fizyki, języków obcych, zdobywa wiedzę zawodową... wszystkiego można się nauczyć, chociaż ludzie uważają, że relacje i związki to coś znacznie trudniejszego i bardziej skomplikowanego. Wielu to przerasta, wręcz przeraża. Z drugiej strony jednak, z naszych rozmów z innymi wynika, że wiele osób czuje, że te relacje mają naprawdę znaczący wpływ na poczucie szczęścia lub jego brak. Oznacza to, że obszar relacji jest naprawdę przez niewielu opanowany i, co za tym idzie, dziś niewielu ludzi czuje szczęście w pełnym wymiarze.

Ludzie mówią, że są szczęśliwi. Mają biznes, osiągnięcia, rodzinę, dzieci, pieniądze i podróżują. Listy osiągnięć bywają długie, lecz często na koniec dodają: „tylko w relacjach mi nie wychodzi”. Ilu wielkich, sławnych i bogatych ma „wszystko”, a jednak czują nadal, że czegoś im brakuje? Chcemy Ci powiedzieć, że sztukę bycia w kontakcie opanowało naprawdę niewielu. Dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź jest prosta. Bowiem relacjom, szczególnie tym intymnym, towarzyszy wielki strach. Ludzie się boją takich relacji. Na początku jest świetnie, łatwo, przyjemnie, ale kiedy tylko pojawiają się wyzwania, ludzie... uciekają. Szukają innej osoby, z którą będzie lepiej, łatwiej i przyjemniej. Szukają kogoś, kto choć na chwilę rozświetli ich życie i da poczucie miłości i szczęścia. Ludzie, którzy wpadli w taki schemat, boją się i wątpią w prawdziwe, pełne namiętności i kontaktu, relacje.

A da się to opanować i musisz nam zaufać. Wierzmy w to, że dasz radę. Jeśli to czytasz, chyba chcesz tę umiejętność opanować. W dążeniu do celu (każdego) potrzebny jest czas i determinacja. Tak samo jest z umiejętnością budowania relacji. Krok po kroku.

A jeśli ktoś wprowadzie partnera nie zmienia, ale męczy się w relacji? To też objaw pewnej formy strachu. Nie chcą być w tej relacji, ale są, bo się boją. Nie mają pomysłu, jak zmienić to, co mają i czego doświadczają.

Są też ludzie, którzy za wszelką cenę unikają relacji i wypełniają pustkę, czym się da. Pracują na 200%, trenują, imprezują, rozwijają się, budują, podróżują, doświadczają... robią wszystko, aby nie musieć wchodzić w żadne relacje. Jest to jakiś wybór. Jednak z kim się dzielić tym wszystkim? Do prawdziwej pasji i miłości potrzeba dwojga. Nic nie wypełnia życia tak bardzo jak relacje, a najlepiej robią to relacje intymne. Z własnego doświadczenia wiemy, że nie ma nic lepszego, jak mieć swoją drugą połówkę pomarańczy i być zakochańcem w prawdziwym kontakcie ze sobą i tą drugą połówką. Wtedy dopiero się trenuje, imprezuje, rozwija, doświadcza. Jedzenie smakuje inaczej. Podróże są inne – ciekawsze. Doświadczeniami można się dzielić. Czy tak nie jest lepiej? Sam chyba widzisz, że relacje nie są bez znaczenia.

Dyscyplina klucz

Jeśli dotarłeś do tego miejsca i chcesz czytać dalej, DZIĘKI WIELKIE! Cudownie, że chcesz opanować ten obszar swojego życia i nie ma znaczenia, czy ma to być wzniesienie na wyższy poziom, naprawa czy budowa od zera. Warto. Warto stać się mistrzem tego obszaru i korzystać ze swoich umiejętności w każdej minucie i miejscu życia.

Podzielmy się z Tobą wszystkim, co wiemy, mamy, znamy, czego doświadczaliśmy! Będzie to coś więcej niż wiedza teoretyczna. Naszym największym skarbem i swego rodzaju wyróżnikiem jest nasza historia. Ona urzekła już wiele osób, a z tej książki dowiesz się wszystkiego, na co się odważyliśmy. To nie zawsze było love story. Mamy za sobą momenty, kiedy wydawało się nam, że to już koniec, że nic z tego nie będzie. Nie ma jednak trudności, których się nie da pokonać, nie ma drogi, na której nie można zawrócić. Transformacja jest możliwa zawsze! My tego doświadczaliśmy na własnej skórze i podzielimy się z tobą naszymi doświadczeniami. W naszej historii są momenty wielkiej radości i współczucia, skupienia

i niepokoju, wahania oraz niepewności. Teraz, gdy piszemy te słowa i myślimy o tym, czego dokonaliśmy i jaką drogę przeszliśmy, możemy śmiało powiedzieć: poznaliśmy wszystkie kolory tęczy i kochamy je w sobie wszystkie.

A przecież nasza historia nie jest odosobniona, jedyna i wyjątkowa. Wiele osób ma za sobą podobne przeżycia. I nie chodzi tu tylko o rodzinę patchworkową. Chodzi o doświadczenia i sytuacje. Obserwacje i wnioski. Zasady, narzędzia i co najważniejsze – wiele osób ma podobny rezultat.

Pisząc to, cieszymy się bardzo. Czujemy szczęście... Mamy nadzieję, że Ty też. Kiedy bowiem ktoś czuje się szczęśliwy – tak naprawdę i odczuwa taką prawdziwą radość – druga osoba też to odczuwa. Przyjemny stan – wchodzi w to i też czuje się dobrze. Mamy więc nadzieję, że teraz też czujesz się dobrze. Może ktoś obok Ciebie – osoba bardzo Ci bliska lub jeszcze obca – zaczyna się czuć dobrze, bowiem Ty czujesz się dobrze.

A może tak to właśnie działa? Bycie zakochańcem na życie to wybór i już w tym miejscu powiemy Ci, że skorzysta na tym wiele istnień. Po prostu postanowiliśmy Ci dać przedsmak tego, co Cię czeka, co może Cię zjechać.

No i musimy się do czegoś przyznać. To, że piszemy te słowa i wypowiadamy się dość pewnie na temat relacji, związków i komunikacji – to nie dlatego, że jesteśmy tacy bardzo mądrzy. Jesteśmy naprawdę normalną parą i niewiele talentu i jakichś nadprzyrodzonych mocy znajdziecie u Hillarów. Po prostu wykorzystujemy wiedzę, zasady, reguły i systemy, które pozwoliły nam odnieść sukces – szeroko pojęty sukces na wielu innych polach biznesowo – życiowych. Lubimy czytać i jedną z naszych wartości, którą kultuwujemy, jest rozwój i wiedza. Zaradność i wielka potrzeba zrozumienia. I ta potrzeba popchnęła nas w kierunku pytania: jak działają te cholerne związki i relacje? Jak to się robi, co robić inaczej i kiedy? Zaczęliśmy zadawać masę pytań i szukać odpowiedzi.

Zrozumieliśmy, że ten obszar także potrzebuje wskazówek – podpowiedzi i swoistego rodzaju wzoru, modelu – przykładu. Przecież znasz ludzi, którzy mają w temacie relacji magię. I to nie jest chwilowe. Znasz już pewnie zakochańców na życie w kontakcie. I nigdy nie przyszło Ci do głowy pytanie, jak oni to robią? Jeśli mają ciągle dobry rezultat – w naszej ocenie zasługują na naśladowanie. Najlepszym nauczycielem jest życie. Znamy ludzi, którzy odnoszą cudowne wyniki w biznesie. Ich firmy szaleją na rynku i przynoszą niewyobrażalne zyski. Znamy ludzi, którzy zrobili ze swojego ciała arcydzieło. Inni potrafią tworzyć, malować, śpiewać, tańczyć, grać, gotować, żeglować i co tam przyjdzie nam do

głowy. To, że są tak dobrzy w tym wszystkim, jest wynikiem jednej rzeczy. Tylko jedna rzecz sprawia, że dziś można o kimś powiedzieć: on jest w tym dobry! Ta jedna rzecz przyda Ci się także w relacjach, przyda Ci się zawsze. W każdym obszarze życia i biznesu, na jakim Ci zależy. Tym czymś jest dyscyplina. Dyscyplina jest czymś, do czego masz dostęp. Dyscyplina jest czymś, co możesz wykorzystać. Dyscyplina to klucz do tak wielu sukcesów.

Obserwując ludzi, którzy radzą sobie świetnie w relacjach, komunikacji, związkach – dostrzegamy dyscyplinę, a w zasadzie ich samodyscyplinę. Jak się dobrze poszuka, to każdy znajdzie listę reguł i zasad miłości. To samo dotyczy pasji, intymności, szczęścia, świadomości.

*Nie zgadzamy się ze stwierdzeniem:
nie da się! Wszystko się da,
trzeba tylko poznać zasady.*

Bardzo często miejsce, w którym znajduje się jakaś osoba, jest tak dalekie od ideału, od tego, czego pragnie, a jednak twierdzi, że nie ma innej możliwości. To stwierdzenie „niemożliwe, nie da się, to nie zadziała” wynika bardzo często z obserwacji. Jeśli nie widzi dowodu – modelu, to jak ma uwierzyć, że szczęście w relacjach się buduje, tworzy? Jeśli dostrzeża tylko, że innym też nie wyszło albo wyszło coś, czego ona sama nie chce, to kogo ma naśladować?

Na tę chwilę, proszę, zaufaj nam i zrozum. Jeśli Krzysztof Hillar i Magdalena Soszyńska – dziś już Hillar – dali radę to zrobić, to Ty też możesz! Nie chodzi o ilość lat, jakie jesteśmy razem, chodzi o jakość tego czasu, jaki jesteśmy razem. Nam nie chodzi o to, aby sprawić, żeby relacja zadziałała. Bo co to znaczy, że relacja „działa”? Nam chodzi o to, aby była przepelniona pasją, intymnością, śmiechem, radością, siłą, zrozumieniem, wiarą, miłością i świadomością. Jak to tworzyć i wzrastać dalej właśnie w relacji i związku? To nas interesuje. I tylko to.

Jeśli czujesz, że jest to dla Ciebie i czujesz, że przyszła pora, aby podziać w tym obszarze – zapraszamy.

Nazywam się Krzysztof Hillar, a obok mnie siedzi moja żona Magdalena Hillar – Mówimy o sobie Rodzina z odzysku. Jesteśmy zakochańcami na życie i polecamy ten stan.

Spokojnie... Dla każdego będzie to coś nieco innego. Już teraz jednak zastanawiamy się, gdzie Ty jesteś? Jak to wygląda dziś u Ciebie? Jak wygląda relacja, w której jesteś i jak bardzo różni się od tego, co pragniesz mieć. Czym się różni, gdzie się różni i kiedy się różni. Zastanawia nas wizja tego, co chcesz mieć, jeśli chodzi o związek – ten intymny ze swoją wymarzoną, cudowną drugą połówką pomarańczy.

Już o tym pisaliśmy, ale powtórzmy. Jeśli jesteś w cudownej relacji z ukochaną osobą przy boku, ale chcesz mieć jeszcze lepiej – czytaj dalej i baw się dobrze!

Jeśli relacja nie daje Ci szczęścia, a chciałbyś jednak je w tym właśnie miejscu odnaleźć – czytaj dalej.

Może planujesz ucieczkę, ewakuację z okrętu, który, Twoim zdaniem, już zatonał? Czekasz jednak na właściwy moment, odpowiedni czas. Może na poniedziałek, początek roku, poprawę sytuacji finansowej, aż dzieci dorosną... Jeśli tak jest – czytaj dalej.

A może jesteś tylko Ty i nikogo obok nie ma? Może coś się właśnie zakończyło, jak to Soszka mówi – katastrofą albo katapultą. A może tak po prostu, tak zwyczajnie... „Sposób” nieważny – czytaj dalej.

Może być też tak, że nie trafiłeś jeszcze na osobę, która podziela Twoje wartości, pasję do życia, śmieje się z tych samych żartów, czyta te same książki, ogląda te same filmy i tak jak Ty lubi pizzę z salami a nie z szynką. Ty jednak wiesz, że gdzieś ktoś taki jest, że można, że warto... Warto! Więc prosimy – czytaj dalej.

W jakiegokolwiek sytuacji się znajdujesz, chcemy Ci pomóc przejść z miejsca, w którym się znajdujesz, do miejsca, w których chcesz być.

To by było na tyle, jeśli chodzi o wstęp. A teraz z wielką frajdą zabieramy Cię w tę podróż.

* Znajdziesz w tej książce kilka słów „nowych”, niepoprawnych gramatycznie. To nie błąd autorów ani przeoczenie redakcji. ☺ To są „nasze” słowa, stworzyliśmy je na nasze potrzeby i stosujemy, bo dokładnie odzwierciedlają to, co chcemy nimi przekazać. A Magda to Soszka – żebyś wiedział, że to nie przezwisko, tylko czule imię miłości. Tak jak Hillar – po prostu. ☺

LOVE STORY
czyli trudne początki
wielkiego szczęścia





Jak to się jednak stało, że Hillar i Soszka są w tak dobrym kontakcie, a miłość wylewa się im tu i tam? Jak odnaleźli się po drugiej stronie tęczy i zbudowali tak wielkie szczęście? Pewne jest, że wierzą w bycie w kontakcie. Wierzą, że to właśnie bycie w kontakcie – takim prawdziwym – jest kluczem do wyjątkowej relacji. Wierzą, że to, co zbudowali i nazwali Rodziną z odzysku, jest przykładem na to, że się da. Da się zbudować cudowny związek mimo przeszłości, mimo bólu i braku zaufania. Wbrew wszelkim nieporozumieniom i wszystkiemu, co nie jest fajne. Tak, każde z nich, Soszka i Hillar, mają na swoim koncie wiele doświadczeń. Czy przeszłość równa się przyszłości? Nie. Przeszłość w przypadku tej rodzinki była inspiracją do znalezienia odpowiedzi na pytanie: jak stworzyć relację i związek pełen miłości, pasji, namiętności, zaufania, szacunku, radości, zabawy. Zbudowali relację, która właśnie taka jest i sprawia, że oboje mogą się rozwijać i wzrastać.

Okazało się, że wiele osób postanowiło wzrastać przy nich i z nimi. Okazało się, że bycie w kontakcie pomogło wielu osobom i związkom. Okazało się, że zasady, którymi kieruje się ta zwariowana rodzina, można zastosować w prosty sposób: kopiuj – wklej. Ta książka właśnie po to powstała – kopiuj i wklej.

Czy zawsze tak było? Czy zawsze mieli tę miłość i nie było wyzwień? Oj, musieli się trochę (a tak naprawdę bardzo) postarać, aby ruszyć z miejsca we właściwym kierunku.

Chcesz wiedzieć, jak to było? Już wiesz, był obłądnie romantyczny start. Chyba się zakochałam. Wyjdiesz za mnie? Co dalej? Jesteśmy przekonani, że nikt by tego nie przewidział.

Hilar: Wróciłem do Gdańska zmęczony, usatysfakcjonowany i szczęśliwy. Praca z ludźmi daje mi poczucie sensu. Uwielbiam to uczucie, kiedy czuję, że dzięki mnie, dzięki temu, co robię i jak robię, ludzie rozumieją więcej i stają się kimś więcej. W planach kolejne zadania, chociaż jest niedziela, dochodzi północ, ale w głowie brzmi: „Dobrze, że jutro poniedziałek, bo można iść do pracy.” Tak wyglądała moja codzienność. Praca to moje miejsce. Siadam jeszcze i zerkam na Facebooka, Instagram, odpisuję na wiadomości. Tyle ciepłych słów...



Sovszka: Wróciłam do domu. Odłożyłam notatki na półkę, postanowiłam zajrzeć do nich jutro, bo ten weekend był naprawdę wyczerpujący. Tyle wiedzy i narzędzi. Jako że mam się za „panią notatkę”, chciałam to wszystko zapisać na kolorowo i jak najszybciej zacząć wdrażać w życie. Czulałam, że przyszedł moment na zmiany w życiu. Przeprowadzka do Gdańska i nowy pomysł na biznes. Zrezygnowałam z „Tańca z Gwiazdami”, gdzie spędziłam większość mojego dotychczasowego życia zawodowego. Wiedziałam, że będę musiała się wiele nauczyć i że będzie ciekawie.

Razem: I tyle. Każdy wrócił do swojego życia i zajął się tym, czym miał się zająć. Nic nie zapowiadało, że coś się między nami wydarzy. A już na

pewno nie to, co się zadziało. Bądźmy poważni. Takie rzeczy dzieją się tylko na filmach i to takich superromantycznych, na które chodzą przeważnie kobiety.



Hillar: Następnego dnia... Sprawdzam telefon, a tam wiadomość. „Hej... Wielkie dzięki za megaszukanie. Naprawdę fajne to było i mam od razu do Ciebie pytanko... Czy jest szansa, abyś pomógł mi w nowym projekcie biznesowym, który startuje w Gdańsku już za chwilę?”. Patrę na FB, kto to jest? A... to ta dziewczyna z wczoraj! Chodząca miłość w trampkach. Sprawdzam kalendarz, znajduję jakieś okienko i proponuję miejsce i termin. Zakładam, że w godzinę się wyrobimy.

Jakiś czas później...

Siedzę w umówionym miejscu i czekam. Jestem gościem, który lubi punktualność, więc przyjechałem chwilę wcześniej. Zamawiam kawę i szybko otwieram laptopa, aby jeszcze, zanim się zjawi, coś zrobić. Wybija godzina spotkania i... co? Nie ma jej. Mija 15 minut, nie ma. Myślę sobie – masakra. Zaczynam pracować, czując niesmak i złość na stratę czasu.

Soszka: Kocham morze. Jak ja kocham morze i plażę! Wiem, że mam spotkanie z Hillarem, mam jednak jeszcze całkiem dużo czasu, pójdę więc na plażę.

Siadam sobie gdzieś na środku i rozkoszuję się widokiem. Uśmiecham się do mew i mijających mnie ludzi. Sprawdzam godzinę i widząc, że nadal mam sporą chwilę, postanawiam się zdrzemnąć. Tak! Zdrzemnę się na plaży. Jak pomyślałam, tak zrobiłam. Zасыpanie trwało kilka sekund i, muszę przyznać, to była naprawdę cudowna drzemka. Śpię...



Budzę się. Wyspana. Nadal na plaży. Słyszę mewy i szum morza. Co za budzik... I w tym momencie zrywam się na równe nogi! *Shit* – zaspałam! *Shit, Shit, Shit...* pędzę, piasek się ze mnie sypie, ale nic mnie to nie obchodzi, może jeszcze jest...

Wpadam do umówionego miejsca... Siedzi. Uff... Ale minę ma jakąś nie taką. Ciekawe, dlaczego?

Hilar: Widzę, jest... Uśmiechnięta, uradowana i szczęśliwa. Jak ja nie lubię, jak ktoś się spóźnia... Witam się jednak spokojnie, miło: „Hej, hej. Dobrze, że jesteś, co się stało?”. A ona – „zaspałam na plaży!” Rozumiesz?! Zaspala na plaży! Przemilczałam temat. Zamówiła coś w dużym kubku i oto siedzimy przed sobą przy małym stoliku. Muszę się przyznać, że w tym całym biegu nie sprawdziłem, z kim tak naprawdę się spotykam. Mignęło mi gdzieś albo wpadło w ucho, że jest tancerką, żeby więc dobrze zacząć, rzucam: „Magda słyszałem, że coś tańczysz?”

Brawo ja... Nie widziałem jej jednak w telewizji nigdy, nie kojarzę, nie wiem co to, kto to. Odpowiedziała, że tak i nie kontynuowała. Zaczęła mi opowiadać o projekcie biznesowym i na tym spędziliśmy kolejną godzinę.

Soszka: Dobrze się gadało. Gość ma wiedzę i wygląda na to, że będzie w stanie mi pomóc. Nie znam warunków, ale chyba warto. Czas szybko minął i musiałam zniknąć, bo za chwilę miałam samolot do Warszawy. Na koniec spotkania: „Super – super, fajnie – fajnie, to musimy się jeszcze złapać, aby ustalić konkrety”. I już. Lubię się uczyć od mądrych ludzi i Hillar pokazał się właśnie z tej strony.

Razem: To tyle. Każde pokazało się z dobrej strony. Soszka zasnęła, Hillar wypalił: „coś tańczysz”. Kolejne spotkania były w planach.



Hillar: Na kolejne spotkanie też się spóźniła. Tym razem nie z powodu drzemki, tylko samochód zostawiła gdzieś bardzo daleko i do umówionego miejsca musiała iść jeszcze ponad kilometr. Przychodzi uradowana z wiankiem na głowie i mówi: „Źle zaparkowałam, wiesz...”. Wiem – pomyślałem.

A potem było kolejne spotkanie i kolejne... Oboje zauważyliśmy, że dobrze nam się gada i czas fajnie płynie. Poznawaliśmy się trochę, schodziliśmy na tematy życiowe. I też dobrze się o tym gadało. Dowiadaliśmy się, co jest dla kogo ważne, na czym komu zależy i czemu zajmuje się tym, czym się zajmuje.

Nic ciekawego? No w sumie to nic.

Sovszka: Wiedziałałam, że chcę mieć rodzinę i chciałam stworzyć coś pięknego. To było moje wielkie pragnienie, ale nie jestem desperatką. Bez jaj! Nie będę za nikim ganiać. Mężczyzna się znajdzie w odpowiednim momencie i będzie pięknie. Zawsze byłam i jestem pozytywnie nastawiona do życia. Co ma być, to będzie. Jestem szalona, trochę roztrzępana i zdarza mi się zasnąć na plaży, taka jestem i już. Nie miałam zielonego pojęcia, że spotykam się z moim przyszłym mężem. Późniejsze wydarzenia naprawdę tego nie zapowiadały, choć było naprawdę namiętnie.

Hillar: Kolejne umówione spotkanie. Tym razem Warszawa.

I co? Pewnie już wiesz. Czekam na nią, a jej nie ma. Mijają minuty i nagle zza zakrętu wylatuje jakieś auto. Dość dynamicznie podejżdża, przeskakuje krawężnik (inaczej tego nie można nazwać) i przez otwarte okno słyszę: „cześć, jestem”.

Widzę... Wsiadam... Szok. Pierdzielnik w aucie taki, że nie ma gdzie nóg postawić. Chyba zobaczyła moją minę, bo mówi: „trochę bałagan, ale mam dla ciebie lizaka. Zajechałam na stację, bo pomyślałam, że będziesz chciał i dlatego się spóźniłam”.

Ehhhhhh. Może ona nie widzi tego, że mnie to drażni i że nie lubię, jak ktoś się spóźnia? No, nie lubię, ale... ale jakoś nie chciałem jej tego mówić. Zaczynało mnie to... bawić i sprawiać trochę frajdy.

To spotkanie zmieniło wszystko. Nigdy nie pomyślałbym, że mogłoby się to tak potoczyć... A jednak.

Sovszka: Jedziemy nad Wisłę. Parkuję i ruszamy przed siebie. Gadamy, gadamy, gadamy. Siedzimy na jakichś leżakach, mija kolejna godzina i kolejna. Dobrze się bawimy. Bardzo dobrze. Śmichy chichy na maksa. I nagle... zaskoczenie. Podchodzi jakiś gość i mówi tak: „Przepraszam, że przeszkadzam, ale mam pytanie. Założyliśmy się w ekipie o to, czy jesteście razem, czy dopiero będziecie”.

Odruchowo oboje zaprzeczamy. Nie, nie, nie... Nie jesteśmy razem.

Uśmiechnął się i zniknął. Po 5 minutach przychodzi, podaje nam butelkę Proseco i mówi: „Przegrałem, więc to dla was”. Znow ubaw. Hillar otworzył butelkę, no i poszło... prosto z butelki, jak studenciaki, jakoś po łyku. Czas leciał i nawet nie wiem, kiedy zaczęliśmy się całować jak szczeniaki.

Może to Proseco, może coś innego... ani ja, ani Hillar w tamtym momencie o tym nie myśleliśmy.

Hillar: Obudziłem się obok niej. Nie pamiętam dokładnie, co czułem, ale czułem się facetem. ☺ Zastanawiałem się jednak, co się stało i, co chyba jeszcze ważniejsze, co będzie dalej. Bo teraz muszę wracać do pracy. Po kawie Soszka zamówiła taksówkę. Odebraliśmy jej samochód, a ona odwiozła mnie do pracy.

Przyznam się, że szumiało mi w głowie i myśli wirowały jak szalone. Pamiętam wszystko i było tak cudnie, że aż nie chce się wracać. Obowiązki jednak wzywały, ruszyłem więc przed siebie. Co ciekawe, późniejsze rozstania i pożegnania nie były już dla mnie takie komfortowe. To, co zrobiła i powiedziała, sprawiło, że nie czułem już tak wielkiej chęci, aby się z nią spotkać.

Razem: Było cudownie. Ten moment był magiczny. Szaleństwo i wariactwo. Oboje daliśmy się ponieść emocjom i oddaliśmy się chwili. Zdawaliśmy sobie jednak sprawę, że jakoś tego nie komentujemy i nie nazywamy. Znaczący każdy miał coś w głowie i okazało się, że to nie jest to samo. Powiedziałam mu, o co mi chodzi, a on... On miał w myślach coś innego. I czar przysł.

Jakiś czas później...

Hillar: Leżymy obok siebie. Nie myślę o niczym. To taka męska umiejętność. Po prostu jestem. Czuję jej zapach i dotyk. Nic nie mówimy. Nic nie robimy. Nic w planach i nic nie woła, więc rozkoszuję się „robieniem nic”.

Lecz ta wspaniała chwila zostaje brutalnie przerwana przez tę, która leży obok. Jak wystrzał pada pytanie: „Hillar, co ty zamierzasz z tym zrobić? Bo ja szukam męża, a nie jakiejś tam luźniej relacji”.

W sekundę zalewa mnie potop myśli... szukam odpowiedzi. Szukam, szukam, szukam... i nic. Cisza trwa. Czuję się niezręcznie i wiem, że zaczyna to wyglądać słabo. Ona czeka na odpowiedź, czuję to wyraźnie. Zadała pytanie całkiem serio, a ja tego nie przemyślałem. W ogóle nic nie myślałem na ten temat. Przychoǳą mi do głowy „celne” odpowiedzi: „Daj spokój, przecież jest

fajnie.”... „Super, powodzenia.”... „Ważne jest wiedzieć, czego się chce”... Tak, wiem, wiem – masakra. Ale jak się faceta postawi pod ścianą, to wariuje. Chce uciekać. Patrzę, drzwi są po mojej prawej...

Po długim czasie, znacznie za długim, wydusiłem pełne klasy i elokwencji: „Nie wiem”.

Czar prysł. Bańka pękła.

Mślałem, jak tu się zawinąć i wrócić do pracy. W pracy nie mam takich wyzwania. Tam czuję się bezpiecznie i pewnie. Zebraliśmy się i jakoś tak wyszło, że powiedziałem, że muszę to przemyśleć.



Soszka: Tak, naprawdę go o to zapytałam. Tak, jestem bezpośrednia i to bardzo. Wiedziałam, że nie zna na to pytanie odpowiedzi. Wiedziałam, że może być różnie, nie byłam jednak zainteresowana „jakaś tam” znajomością. Nie szukałam partnera i związku z doskoku. Nie chciałam być rozrywką w jego przerwach w pracy. To nie dla mnie i chciałam, żeby wiedział, czego szukam, czego potrzebuję, czego pragnę. Nie wiedziałam, że tak go przestraszę i że zawinie się w takim tempie. Musiałam iść za głosem serca, a serce mówiło tak: Soszka zakochajmy się i zmarszczmy się z kimś.

Spłoszyłam więc mojego przyszłego męża i zaczął się trochę inny okres naszej dziwnej i szalonej relacji.



Hillar: Jakie: mąż? Jaka: żona? O co chodzi? Ja nie szukam czegoś takiego. Nie ma opcji. Przecież w przeszłości było tyle wyzwań. Myślę sobie: idę w pracę. Teraz jest czas na firmę i moje ukochane projekty. To mój czas. Praca wymaga ode mnie skupienia przez 24 godziny na dobę i gdzie ja wciśnię jakąś żonę. Zresztą ona zawsze się spóźnia i będzie mi to rozwalalo mój idealny kalendarz. Nie, nie, nie...

Bilem się z myślami. I to jak!

Spotkałem się z nią jeszcze raz czy dwa, nic się jednak u mnie nie zmieniło. Nie znalazłem właściwej odpowiedzi. Miałem swoje przemyślenia, nie miałem jednak odwagi, by jej o tym powiedzieć. A wszystko sprowadzało się do wygłoszonego wcześniej „eleganckiego i elokwentnego”: „nie wiem”.

Soszka: Byłam otwarta na tę relację i byłam gotowa się w nią zaangażować. Jak dziś wspominam, to byłam chyba bardziej gotowa niż on, nie jestem jednak typem kobiety, która będzie za kimś biegła. Wierzę, że miłość jest w stanie jakoś wszystko poukładać i jeśli będę z Hillarem, to będę. Jak nie, to nie. Prawdą jest to, że nie ukrywałam chęci... I, jak już dało się wyczuć, jestem „wystrzałowa”. Wyjdiesz za mnie i takie tam. Musi się dziać... ☺ ☺

Na kolejnym spotkaniu dużo rozmawialiśmy i snuliśmy dość ciekawe plany. Jak, co i kiedy możemy zrobić. Jak to może wyglądać i jak magiczne to wszystko jest. Jak super, że na siebie trafiliśmy i że będzie cudownie.

Wróciłam ze spotkania i czułam się wspaniale. Kolejne udane spotkanie z Hillarem. Idziemy w dobrym kierunku. Pamiętam słowa i pamiętam te obietnice i wizje, w którą gotowa byłam zaangażować absolutnie wszystko, co mam.

I ponownie czas przysł... Jak on tak może? Koniec z tą przygodą, nie mam zamiaru mieć czegokolwiek wspólnego z tym gościem. To nie dla mnie.

Skąd taki zwrot akcji?

Bo zaraz po naszych planach, wizjach i marzeniach dowiedziałam się, że Hillar robi coś ze swoją byłą żoną. Wiem, że życie osobiste mu się rozleciało jakiś czas temu, ale skoro ze mną planuje to wszystko, to co on wyprawia?!

Nie chcę w tym brać udziału! Kończę z tym.

Tymczasem u Hillara...

Hillar: Kolejne udane spotkanie z Soszką. Wiele spraw w toku i tych prywatnych, i biznesowych. Zamykanie przeszłości i planowanie przyszłości.

Jednak był taki moment...



Chodzę w kółko. Myśli mi krążą w głowie. Nerwowo zerkam na telefon. Nic... Co ja mam z tym zrobić? Jak jej powiem, że chcę i idę w to, to wszystko się

zmieni. Nie jestem gotów, nie jestem gotów. Nie wiem jak. Nie czuję, że to ten moment. Nie potrafię. AAAAAAAAAA – Hillar ogarnij się!

Trwało to kilka godzin.

Siadłem w kącie na podłodze. Patrzyłem w telefon. Zacząłem pisać smsa. Pisałem i kasowałem. Pisałem i kasowałem. Napisałem i czytałem to chyba ze 40 razy. Palec drżał nad ikoną „wyślij”. Czulem, że jest mi gorąco. Serce waliło jak szalone, miałem wrażenie, że padnę i nie wstanę. Emocje targaly mną w lewo i w prawo. Myśli i pytania. Pytania i myśli. Wysłać? Nie wysłać?... Wysłać, nie wysłać...

To naprawdę była wewnętrzna walka z samym sobą. To była walka ze strachem, ogromnym strachem – a jeśli to nie wyjdzie i będzie bolało? Bardzo bolało...

Kciuk opadł i poszło. Pojawił się napis „wysłane”.

Napisałem. Że chcę. Zrobmy to. Chcę być z nią i idę w to na całość. Nie pamiętam dokładnie treści, ale była to odpowiedź na to jej pytanie: „Hillar, co zamierzasz z tym zrobić?” Napisałem jej, że to możliwe. Będziemy to tworzyć razem.



Wysłałem i przyszło do mnie dość fajne uczucie. Zaczyna się nowy rozdział w moim życiu i idę w to. Ciekawe, jak to będzie. Czulem, że się ucieszy. Czulem, że postąpiłem słusznie. Czulem się facetem. Czulem się dumny z siebie (i to jak!). Zastanawiałem się i projektowałem, co odpisze już za chwilę.

Trzymałem telefon w rękę i nic. Minęła godzina i nic. Zaczynają napływać różne myśli, znika to poczucie dumy i szczęścia. Znika radość. Dwie godziny, pięć... cały dzień. Nic...

O co chodzi? Nie rozumiem. Przecież tego chciała. Chciała tego! Co jest?! O co jej chodzi teraz! Zaczęły pojawiać się inne myśli i uczucia. A może to był błąd? Wracal powoli pierwotny plan poświęcenia się pracy i karierze.

Mijały dni bez odpowiedzi.

Nie miałem pojęcia, że poczuła się strasznie, bo zobaczyła mnie z moją byłą żoną. A to było już po tym, kiedy planowaliśmy przyszłość. W ogóle nie przyszło mi do głowy, jak Soszka mogła się poczuć, że to było dla niej takie nieprzyjemne...

Brak tej wiedzy sprawił, że pogodziłem się z myślą, że to koniec. Ułożyłem sobie wszystko w głowie. Super babka, super przygoda i piękne wspomnienia. Rozumiem, że to koniec. Rozumiem jej decyzję, że nie chce. Cisza z jej strony oznacza, że nie chce. Rozumiem... chociaż... ja się tu przed nią otwieram, a ona nic. „Otwarcie” smsem... wiem, żenada, ale tak było. Rozumiem. Rozumiem.

Soszka: Naprawdę mnie zabolalo to, co zobaczyłam i nie chciałam mieć z nim nic wspólnego. Widziałam, co napisał, jednak nie chciałam odpisywać, nie chciałam i już. Lecz kolejny sms znów zmienił wszystko.

Hillar: Kilka dni później, jak już sobie wszystko doskonale poukladałem, coś mnie tknęło. Napiszę do niej coś w stylu: „Wielkie dzięki. Jesteś super babką i że zawsze będę Twoim wielkim fanem”.

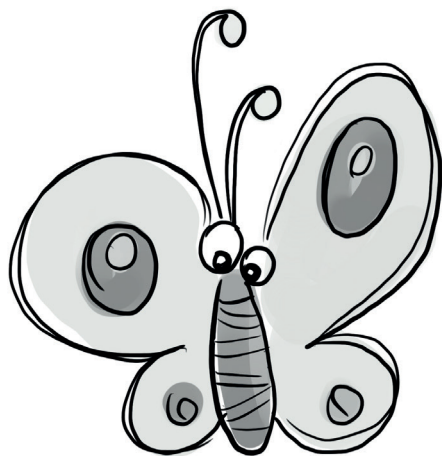
Pomyślałem, napisałem i wysłałem, nie oczekując żadnej odpowiedzi. Schowałem telefon do kieszeni i wróciłem do swojego ukochanego laptopa i świata projektów, które rozumiem.

Soszka: Nie spodziewałam się, że po kilku dniach dostanę smsa. A w nim... „Wielkie dzięki, zawsze będę Twoim fanem”.

To mnie dopiero zaskoczyło. Pomyślałam, co to ma być? To tyle... Będzie fanem? On się naprawdę pożegnał smsem... Hm... z klasą... Przypominam, że jest gościem sporo po trzydziestce.

Jednak coś w środku mówiło mi, że nie mogę tego tak zostawić... Pomi-
mo rad moich przyjaciółek napisałam: „Za łatwo się poddałeś”.

Jak się okazało to była dobra wskazówka.



Hilar: Drrrrrryyyyy Drrrrrryyyyy. Sms. Sięgam do kieszeni, a to Soszka. Od-
bieram dość szybko. Czytam i mam tzw. ZONGA. No, kurna, o co chodzi?
Jestem facetem i w tamtym czasie pewne rzeczy kumalem wolno. Dziś już
jest lepiej ☺. Zrozumiałem, że te drzwi się nie zamknęły, że ona jest tam, po
drugiej stronie, i czeka. Że muszę coś jeszcze zrobić i dać z siebie coś więcej.

Ucieszył mnie jej sms. Naprawdę. Tak naprawdę... Poczulem coś w brzu-
chu, jakiś motylek poderwał się do lotu. Skrzydelka ma zastale i zdrętwiałe, ale
leci. Jak mi to było potrzebne!

Poczulem, że muszę się z nią spotkać. Jednak byłem daleko i to bardzo.
Mogłem się z nią zobaczyć za parę dni. Jednak przez ten czas poleciały setki
smsów i czulem, że to wraca. Wraca. Ona wraca... Ona tam jest i jest taka,
jaka była. Z tych smsów dało się odczytać tyle, że myślałem o niej cały czas.

Soszka: Bingo! Zadziałało... Wiedziałam, że to nie koniec wyzwań. Prze-
cież dopiero zaczynamy i jest jeszcze tyle spraw, o których nie rozmawialiśmy,

jeszcze tyle aspektów. Oboje mamy pracę, gdzieś mieszkamy, mamy jakieś plany i cele. Wiedziałam, że Hillar ma ten swój kalendarz i przemyślaną przyszłość... Zastanawiałam się, kim ja mogę być w tej przyszłości? Chcę być żoną! Chcę mieć relację, chcę mieć miłość, pasję, namiętność, chcę ufać i być piękną przy nim. Chcę dostawać kwiaty. Chcę dużo randek i przytulasów. Chcę tańczyć i oglądać z nim romansidła. Chcę spać z nim na plaży, chcę wariować i robić z nim te wszystkie szalone rzeczy.

On pewnie ma te same plany i cele co ja...

A, i jeszcze muszę mu przedstawić mojego syna, Julasa. Znajomych, no i pewnie pokocha naszego psa. Koka jest taka kochana.

Okazało się, że to nie jest takie proste. Hillar zbladł jeszcze parę razy tak, że myślałam, że zemdleje. Poczytasz o tym jeszcze dalej.

Hillar: Super. Idę w to. Muszę to zaplanować i jakoś pogodzić z pracą. Będzie ciężko, bo wyjazdy zajmują mi 80% czasu w każdym miesiącu. Ale jak wrócę – garnitury do prania. Spotkam się z nią i będzie super. Ona pewnie też jest zajęta. Przecież ma ten swój projekt, który pochłonie ją na maksa. Powolutku, krok po kroku będziemy to rozwijali i będziemy się poznawali. Przecież z tym mąż, żona to przyszłość. Nie muszę dziś prosić jej o rękę. Luz, Hillar, luz, nie panikuj. Wdech – wydech. Ona pewnie tak samo kocha biznes i będzie rozumiała, że poświęcasz na to tyle czasu.

Wszystko da się pouklądać tak, aby z niczego nie trzeba było rezygnować.

Zerkając w kalendarz, widziałem te okienka i myślałem sobie: mam czas i dam radę.

Okazało się, że relacji nie da się zaplanować w kalendarzu. Nie da się przewidzieć, co, kiedy i w jaki sposób. Nie da się napisać scenariusza serialu randkowego i go zrealizować. Okazało się, że plan i wszystkie założenia spala na panewce, a na ich miejsce wejdzie coś, co teraz jest fundamentem naszego związku.

O tym, co to jest, dowiesz się z tej książki.

Razem: To tylko fragment naszej historii. Chcemy jednak, abyś poznał ją już teraz, na początku. Bo musisz wiedzieć, że bywa różnie.

Cudowne relacje i związki nie przytrafiają się ♥ tak.

Mieliśmy wiele okazji, aby to nie wypalilo i rozpadlo się na dobre, zanim się zaczęło. Wiemy jednak, że czasem coś może wyglądać tak, jakby się skończyło, a jednak trwa.

Nasz wniosek z tej części naszej historii jest taki.

Miłości czasem trzeba pomóc i nie warto czekać, aż ktoś to zrobi. Warto czasem pomimo strachu i wszystkich obaw podjąć decyzję i wziąć się do działania. A jeśli tuż za rogiem czeka bilet na drugą stronę tęczy? Przecież nie chcesz go przegapić!

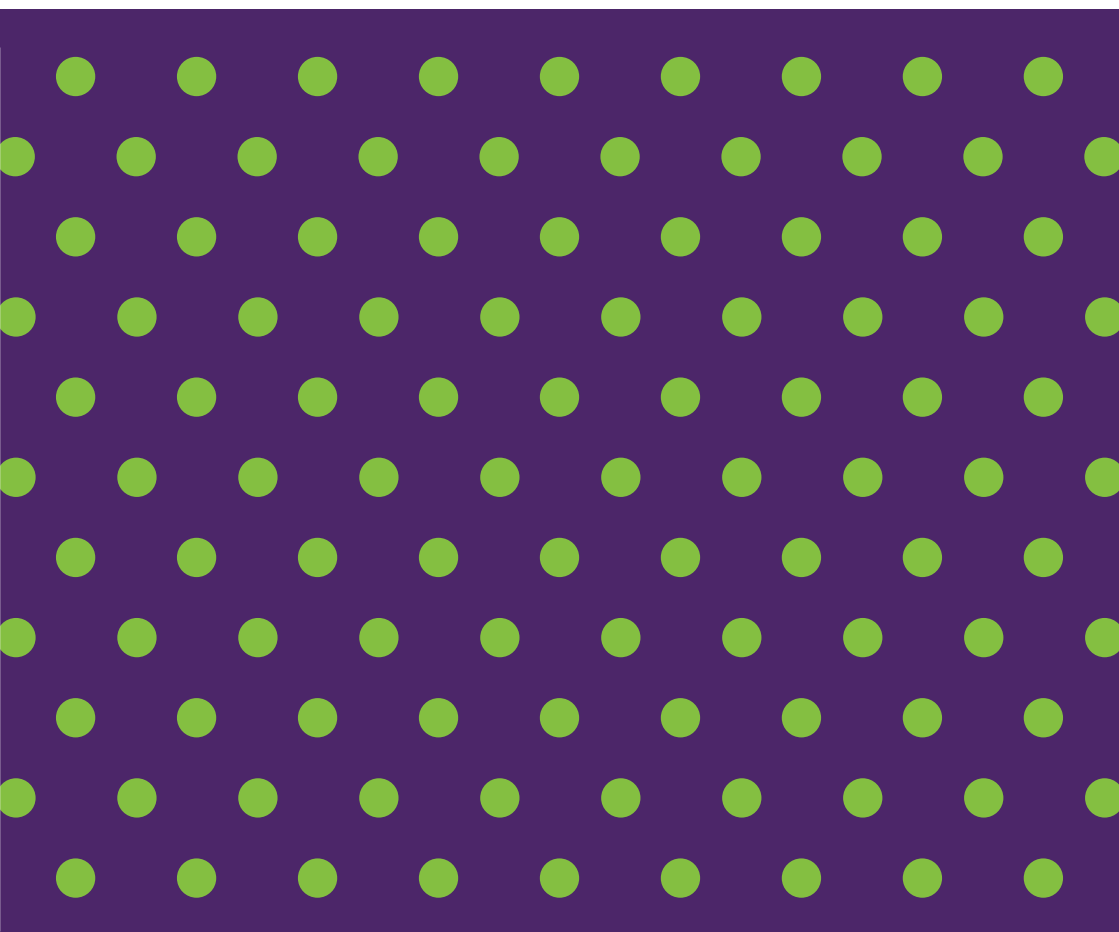
Nie ma znaczenia, czy zaczynasz jakiś związek, czy już jesteś z kimś. Zawsze można taki bilet zdobyć, a my Ci w tym pomożemy. Grałeś kiedyś w podchody? Jeśli tak, wiesz, na czym to polega. Ruszaj za wskazówkami. Nagroda jest warta Twojego czasu i zaangażowania.

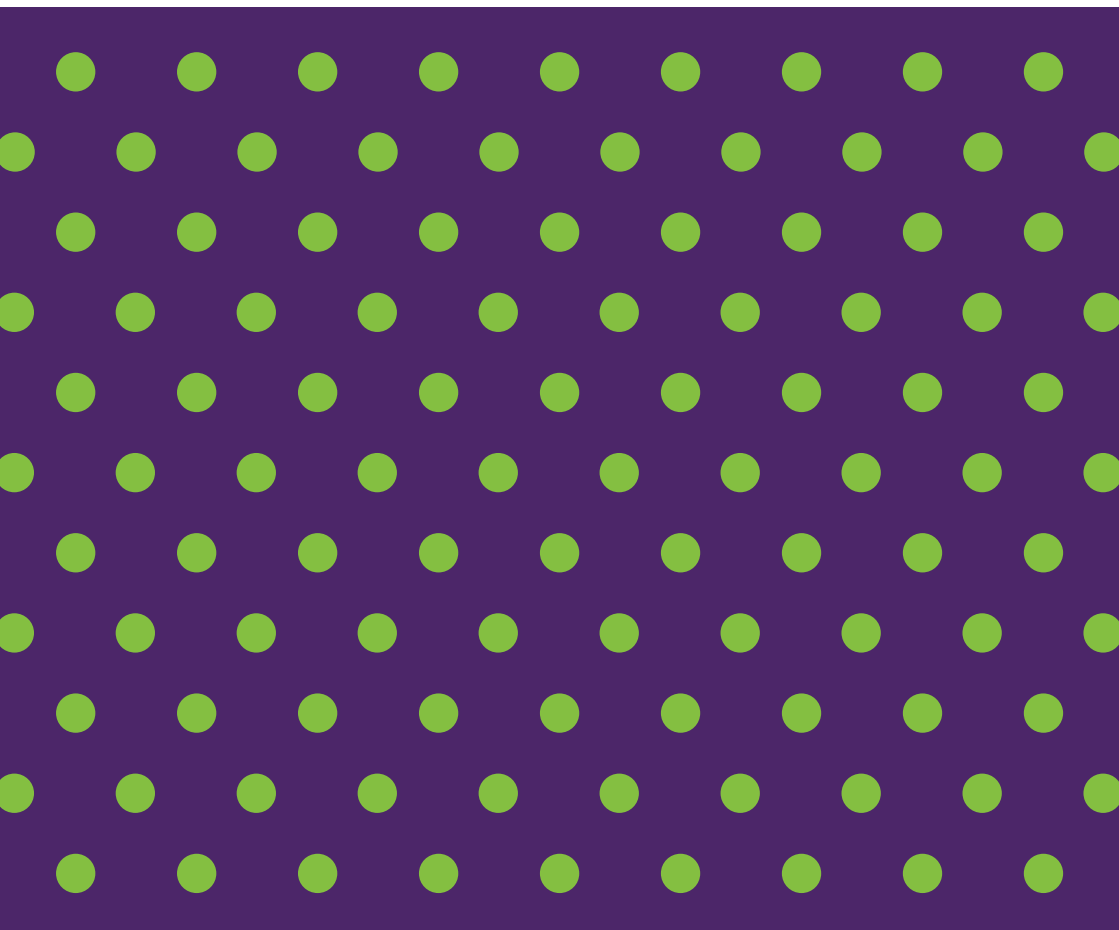
Do zobaczenia w kolejnym rozdziale.
Soszka i Hillar.

MILOŚCI CZASEM
TRZEBA POMÓC ♡
I NIE WARTO CZEKAĆ,
AŻ KTOŚ TO ZROBI.



ZAKOCHANA WIZJA





Przyszedł czas, aby porozmawiać o przyszłości. Przyszłość bowiem, jak to ktoś mądry powiedział, to miejsce, w którym spędzimy resztę naszego życia.

Nadal trzymamy się tematu związków i relacji i jesteśmy pewni, że nie chcesz spędzić reszty życia w pojedynkę lub w relacji, która nic nie wnosi do Twojego życia. Na wstępie powiedzieliśmy już naprawdę sporo na temat tego, dlaczego warto być w relacji, co ona daje i jak możesz pięknie z niej skorzystać. Pamiętaj, nic tak nie uskrzydla jak cudowna, wspaniała, namiętna, pełna miłości, intymna i bliska relacja. Jedno tylko „ale”. Taką relację się tworzy i buduje, ona się nie przytrafia „ot tak”, na skinienie palca. Aby jednak coś budować i tworzyć, warto najpierw dobrze to przemyśleć.

Jesteśmy wielkimi fanami myślenia, pomyślmy więc, co jest możliwe w relacji i związku. Hmm... wszystko. Wszystko jest możliwe.

To nie jest jakieś wielkie odkrycie, chcemy jednak podkreślić, że w relacjach naprawdę możliwe jest wiele, czyli... wszystko. Wystarczy ruszyć z miejsca i zacząć działać. Tu od razu nasuwa się kolejne pytanie. Dlaczego ludzie nie działają lub robią tak mało w kierunku tego, co jest możliwe? Wiele osób dokładnie wie, co powinni robić, dlaczego powinni to robić, po co powinni to robić, większość jednak tego nie robi. Dlaczego?

Odpowiedzi może być wiele i szanujemy każdą z nich, lecz nasza brzmi tak: nie mają bowiem prawdziwej, cudownej, pełnej namiętności i miłości wizji swojego związku. Wierzmy w to, że taka cudowna wizja przyszłości każdego

w pozytywny sposób popycha do działania i motywuje. Dodaje energii i sprawia, że chce się chcieć.



Wizję trzeba i warto mieć i o tym teraz trochę więcej. Dlatego prosimy Cię o skupienie i koncentrację.

Jak podejść do wizji? Do jej tworzenia, do pracy nad nią i z nią? Dobra rada na początek. Odpuść zdrowy rozsądek. Uruchom wyobraźnię i wejdź w to tak, jak zrobiłoby to dziecko, którego nic nie ogranicza. Dzieci mówią, czego chcą i nagle ich wyobraźnia zaczyna działać i tworzy wspaniałe obrazy i emocje. Każdy z nas kiedyś był dzieckiem, ta umiejętność jest więc w nas zachowana.

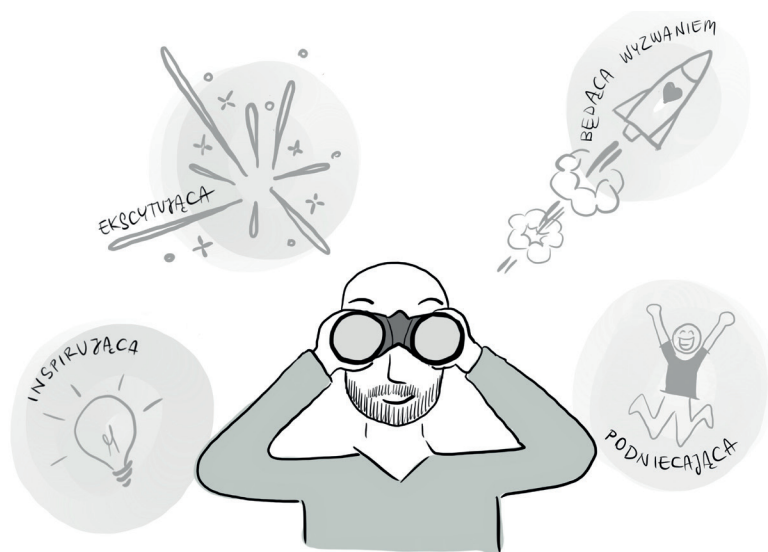
„Jak wy to robicie, że macie tyle miłości do siebie i jak to jest, że ta wasza relacja jest taka cudowna?” Często słyszymy takie lub podobne pytania. Często zaraz potem słyszymy, że u pytającego nie może tak być, bo to czy tamto się dzieje. „Wiecie, u mnie to tylko praca, dom, dzieci i znów praca, dom i dzieci. Gotowanie, sprząatanie i jeszcze dzieci.” Jak nie ma dzieci, to jest praca i wiele innych spraw. Jednym słowem zawsze coś! Słuchając wszystkich tych historii, doszliśmy do wniosku, że nie chodzi o to, co się dzieje u ludzi na co dzień – my też mamy pracę, dom, dzieci, pranie, gotowanie, sprząatanie i całą resztę. W tej czy innej formie każdy to ma – obowiązki. Więc w czym tkwi różnica? Zauważyliśmy, że ludzie nie mają cudownej wizji na swoją relację i dlatego w większości przypadków ten obszar daleki jest od ideału. Zazwyczaj ludzie mają relacje i koniec. Mają i koniec. Nie ma nic więcej – brakuje pomysłu, celu, marzenia, jednym słowem wizji na to, co dalej.

Wszystko, co dziś mamy – energia, pasja, namiętność, miłość, frajda i to szaleństwo wynika z naszej wizji i standardu, jaki przyjęliśmy. Siła, cierpliwość i chęci płyną z wizji, jaką mamy przed sobą. Ludzie dziś wpadają w schemat „praca – dom”, bo nie mają cudownej wizji, która by ich popychała do działania. Mają wyobrażenia i marzenia dotyczące innych obszarów życia, ale zapominają, że na związek też trzeba mieć pomysł i wizję cudownej przyszłości.

No i tu pytanie do Ciebie. Masz wizję na swoją cudowną, pełną magii relację i związek?

Jeśli tak. Cudownie. Czytaj dalej, bo może coś jeszcze do niej dodasz. Jeśli nie masz, czytaj dalej, bo musisz ją mieć!

Od wizji wiele zależy. Od tego, jaka ona będzie, co będzie w sobie zawierała i jakie będą jej towarzyszyły emocje. Jeśli wizja w ogólnym całokształcie jest przeciętna, można się domyślać, że niewiele się dzieje w Twojej relacji. Nie chcemy powiedzieć, że jest źle – czujemy, że może być inaczej. Ile wysiłku bowiem potrzeba, aby stworzyć przeciętność? Niewiele. Dziś to, co masz w obszarze relacji, nie odzwierciedla tego, jaki masz potencjał i możliwości. Jest odbiciem jakości Twojej wizji na związek i relację, w jakiej żyjesz lub jaką chcesz mieć. To jest fakt i chcemy to bardzo mocno podkreślić i powiedzieć raz jeszcze, że w zakresie relacji i związku wszystko jest możliwe, dlatego warto mieć na nie odważną wizję.



Wizja to narzędzie. Powinna inspirować i zachęcać do działania. U uruchamiać wewnętrzną siłę i kreatywność.

Jaka wizja zrobi to naprawdę doskonale? Taka, która na pierwszy rzut oka wydaje się nieosiągalna – niech to będzie wyzwanie ekscytujące, podniecające i inspirujące, żeby na samą myśl przechodziły nas ciarki, a motyle w brzuchu latały szybciej. Myślisz i... chce Ci się wstać i zacząć działać.

Dobra wizja jest w stanie wywołać taki efekt. W wizji nigdy się nie ograniczamy. No bo po co? Skoro myślimy, a te myśli są nasze i tylko nasze, to czemu ktokolwiek miałby sam sobie stawiać bariery? Chodzi o to, aby właśnie w myślach stworzyć piękny obraz przyszłości, w której warto żyć. Nie zastanawiaj się, co jest możliwe i nie pytaj o pozwolenie innych ludzi. Oni mogą mieć inny pomysł na siebie, na swój związek i relację. Wizja powinna powstać w oparciu o to, co chcemy mieć i czego chcemy doświadczać, a nie w oparciu o to, co dziś – tu i teraz – jest możliwe. Nie pozwól swojej głowie szufladkować się i ograniczać. Puść wodze fantazji i baw się dobrze. Weź jednak pod uwagę, że sprawa dotyczy Twojej przyszłości, dlatego pamiętaj, że określenie „dobra zabawa” nie oznacza wygłupów.

Chodzi nam o to, aby każdy określił swój punkt docelowy – miejsce, do którego warto dążyć. Miejsce, w którym chcesz się znaleźć. Dlaczego to jest takie ważne tu i teraz? Bowiemy wszystko, co znajdziesz w tej książce, ma doprowadzić Cię właśnie do tego miejsca. Nie będzie to możliwe, jeśli nie określisz, gdzie chcesz dojść lub co chcesz osiągnąć. Przecież nie da się trafić w cel, którego nie ma lub którego nie widać. Dlatego zaczynamy od wizji, która poderwie do działania.

Jeśli nie stworzysz wizji, może to oznaczać jeszcze jedno. Ludzie często nie wyznaczają sobie ambitnych celów czy planów, bo nie chcą się rozczarować. Nie chcą sobie robić złudzeń na coś, co w ich obecnej sytuacji może być tylko

pobożnym życzeniem (a przynajmniej tak o tym myślą). Mamy nadzieję, że to nie Ty. Jeśli obszar relacji jest dla Ciebie ważny, nie daj się zatrzymać. Jeszcze raz to powtórzmy: wszystko jest możliwe i wszystko zaczyna się od wizji. Określenie punktu docelowego jest naprawdę ważne i, co więcej, musi to być coś, co po prostu „wysadzi Cię z fotela”, sprawi, że naprawdę ruszysz z miejsca!

W naszym odczuciu, jeszcze nikt nie zbudował doskonałej relacji czy związku tylko dlatego, że w jakimś sensie go to interesowało. Oboje czujemy, że to, co stworzyliśmy u siebie i to, co widzimy u innych godnych naśladowania par, to wielkie zaangażowanie i „cudowna obsesja” na tym punkcie. Życie będzie sprawdzało każdego i każdą parę, związek i relację. Jak będzie sprawdzało? Stawiając na drodze różnego rodzaju wyzwania i problemy. Ale nam nie o nie chodzi, tylko o rozwój i mijające lata. Każdy będzie miał co robić i będziemy mieli czym się zajmować. Tego wszyscy możemy być pewni. W relacjach przyda się upór i konsekwencja. Cierpliwość i determinacja w dążeniu do wizji. To o tę cudowną obsesję nam chodzi. Takie nastawienie i podejście jest swoistego rodzaju ubezpieczeniem wizji. Jeśli określimy wizję i będzie to coś naprawdę cudownego – nie zrezygnujemy z niej nigdy. Nie zrezygnujemy, bowiem wizja jest naprawdę ważna i poświęcamy jej czas i emocje. To znaczy warto poświęcić jej czas i emocje. Jeśli skupisz się na realizacji tego, co nazywamy wizją, to bądź pewien, że tylko kwestią czasu pozostaje, kiedy dostrzeżesz wszystkie możliwości, które sprawią, że wizja stanie się Twoją rzeczywistością.

Kiedy dziś patrzymy na naszą relację i na to, co udało się nam wybudować, oboje czujemy, że wszystko, o czym marzyliśmy – ta wizja, to, czego pragniemy w relacji i związku – pięknie się zmanifestowało. I to jak pięknie! Rodzinkę mamy na medal, po czym możemy to stwierdzić? Tego nie da się opisać, to trzeba czuć. Gdy wstaje się rano z łóżka i widzi się wszystko to, co nas otacza, pojawia się czasem takie uczucie: ja to już gdzieś kiedyś widziałem. Ty też kochanie. Uśmiech mówi sam za siebie. Widzieliśmy to oczami wyobraźni. Co robimy, jak żyjemy, co mamy, kim jesteśmy, jak się komunikujemy, jaka miłość temu wszystkiemu towarzyszy. Można by to opisywać bez końca, bo wizja potrafi się ziszczyć naprawdę w najdrobniejszych szczegółach.

Ćwiczenie, które wykonaliśmy jakiś czas temu, przyniosło nam niewyobrażalną zmianę. Życie naprawdę wygląda dziś zupełnie inaczej i oboje wiemy, że nie chcemy tego zamienić na nic innego.

Teraz Twoja kolej, abyś napisał swoją wizję upragnionego związku i relacji. Pisząc, nie zastanawiaj się, jak to się stanie i czy to możliwe. Nie ograniczaj się

w czasie i miejscu. Nie oceniaj tego, co przyjdzie Ci do głowy i nie neguj za wcześnie pomysłów i możliwości, jakie zapiszesz na kartce. Otwórz się na to w pełni i niech to będzie naprawdę dobra zabawa.

Liczymy na to, że kiedy dojdiesz do końca tego rozdziału, będziesz miał tak cudowną wizję relacji i związku, że samo wykonanie tego ćwiczenia sprawi, że ruszysz z działaniami jeszcze dziś. Tak a propos – to bardzo dobra praktyka. Działać natychmiast. Takiego efektu możesz się spodziewać. Wizja związku obejmuje każdy jego obszar. Intymność, zabawa, rozwój, komunikacja, wszelkie emocje i zachowania. Postawy i działania. Każdy obszar, który jest dla Ciebie ważny, powinien zostać uwzględniony. Pisz bez żadnego zastanowienia. Nie baw się, prosimy, w recenzenta, krytyka czy cenzora dla samego siebie. Zapisuj wszystko, co przyjdzie Ci do głowy. Możesz notować na kartce, w telefonie czy w komputerze, albo skorzystać z pozostawionego tu miejsca na notatki. Nie ma większego znaczenia, w czym to zapiszesz, ważne jest, aby proces pisania się zaczął i trwał. Może się zdarzyć, że ręka się zatrzyma i przestanie pisać. W takim momencie weź głęboki wdech i wydech, i jeszcze jeden i pisz dalej. Cały czas zadawaj sobie pytanie: jak wyglądałaby moja relacja, gdyby wszystko było możliwe? Jak by to wszystko działało, gdyby wszystko, co zapiszę, wydarzyło się naprawdę. Przestań się zastanawiać, jak to zrobisz czy jak to będzie możliwe. Tutaj zależy nam bardzo na tym, abyś odkrył to, na czym Ci naprawdę najbardziej zależy. Na tym etapie budowania wizji nie kwestionuj swoich możliwości, skuteczności, sprawczości i kreatywności.

W procesie tworzenia wizji bez hamulców pojawia się wielka inspiracja i uwalnia się – trochę przy okazji – siła! Bywa tak wielka, że sięgnie po wszystko, co trzeba, aby wizja została zrealizowana. Poniękąd tak właśnie działa inspiracja, która często zamienia się w motywację, a tę wewnętrzną motywację można porównać do bardzo wysokooktanowego paliwa rakietowego, które jest w stanie wynieść tony żelastwa w kosmos. Tak, to jest siła, którą polecamy uruchomić w sobie.

Jedna bardzo, ale to bardzo, ważna uwaga. Kreśląc wizję związku i relacji, wiele osób pisze o wymarzonej drugiej osobie. Widzieliśmy i słyszeliśmy już nieraz kwieciste opisy księcia z bajki i to w świecącej zbroi na białym koniu. Wiele osób podchodząc do tego ćwiczenia, rozpisuje się o tej wymarzonej drugiej połówce, a nie o relacji i związku. Nie ma nic złego w tym, że opisujemy, jak ma wyglądać nasz wymarzony książę czy księżniczka, nie zatrzymujemy się

jednak tylko na fizyczności. Niech to będzie coś więcej niż wygląd, kasa i pozycja. Wizja związku, to wizja dwojga ludzi w interakcji ze sobą. W różnych obszarach i sytuacjach. Mamy nadzieję, że rozumiesz, że chodzi o coś więcej niż o księcia z bajki. Relacja i związek, o to chodzi.

Wejźdź w stan – wszystko jest możliwe i trochę jak dziecko, które nie ma ograniczeń, przystąp do tego ćwiczenia i odpowiedz na następujące pytanie:



Jaka jest wizja Twojego idealnego, wymarzonego związku?

Najważniejsze w tym ćwiczeniu jest zapisanie na kartce wszystkiego, co przychodzi Ci do głowy, nie pozwól więc, aby coś się zatrzymało. Niech to będzie nawet trochę szalone, czasem nierozsądne – nie oceniaj tego. Nie nadawaj znaczenia i nie zastanawiaj się, jak to wszystko może się wydarzyć.

Oto kilka pytań, które pomogą Ci rozpisać tę wizję. W naszej ocenie warto się nad nimi zastanowić i wziąć je pod uwagę. Nawet jeśli dziś jesteś w cudownej relacji, jesteśmy przekonani, że może być jeszcze lepiej i jeszcze ciekawiej i jeszcze bardziej w każdym jej aspekcie.

- Jaka będzie Twoja wymarzona relacja?
- Czego chcesz od relacji?
- Czego pragniesz od relacji i związku?
- Jak będziecie spędzali czas?
- Co będziecie robili?
- Jak to będziecie robili?
- Kiedy będziecie to robili?
- Czym będziecie się dzielili?
- Jak będziecie się wspierali?
- Z czego będziecie się razem śmiali?
- Jak będziecie uprawiali miłość?
- Co będziesz czuł, kiedy będziecie blisko siebie?
- Jak będziecie spędzali sylwestra i codzienne wieczory?
- Jak będzie wyglądał wasz spacer czy śniadanie?
- Co będziecie robili spontanicznie?
- Z czego będziecie się cieszyli?
- Jak będziecie się wyglupiali i wariowali?
- Jak będzie wyglądała codzienność i jak będziecie spędzali czas w dni wolne?
- Jak będą mijaly dni i tygodnie?
- Jak będą mijaly miesiące i później lata w Twojej wymarzonej relacji?

Wszystkie pytania mają jeden cel – opisać przyszłość. Konkretnie sytuacje i zdarzenia. Wejść w to na tyle, na ile możesz i poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz. Jeśli przychodzi Ci do głowy inne pytanie, na które warto odpowiedzieć – odpowiadaj. Słuchaj serca i uwalniaj emocje, jakie temu towarzyszą. Wizja, którą tworzysz, jest wspaniała (przecież nikt nie marzy o problemach, złych doświadczeniach). Jest cudowna, fantastyczna i taka „zakochana”. Używanie wyobraźni samo w sobie jest cudowne, bo kiedy zobaczysz wszystko jej oczami, pojawiają się emocje, jakby to już było rzeczywistością. I o to chodzi! Jeśli podczas pisania na Twojej twarzy pojawi się uśmiech – super. Radość – wspaniale! Poczujesz miłość – o tak – tę poczujesz na pewno.

Celem wizji jest wzbudzenie siły, o której już mówiliśmy. Inspiracja, motywacja, poczucie sprawczości i energia, która czeka na działanie. Może będzie tak słodko, że jak to mówią – „rzygasz tęczę” – to utrzymaj ten

stan, ile się tylko da! Łatwiej uruchamia się serce osobom, które mają już coś cudownego – relację i związek zbudowany na miłości – w tym ćwiczeniu jednak nie ma ograniczeń.

Zwróć uwagę, że w takiej wizji wszystko jest naprawdę piękne, ciekawe, fascynujące, dobre i to dla obu stron. Nie martw się więc, czy drugiej osobie to się spodoba. Nie ma wizji, w której jedna osoba zyskuje, a inna traci. Przynajmniej my do tego nie zachęcamy. Rozpisuj to wszystko jak dziecko, które pisze list do Świętego Mikołaja.

Drogi Mikołaju, jeśli chodzi o relację i związek to poproszę o...

Cały czas uruchamiaj wyobraźnię. Jeszcze kilka dodatkowych pytań jako odpowiedź z naszej strony.

- Jak będziesz się czuł każdego dnia w tej wymarzonej relacji?
- Kim będziesz i kim będzie Twoja druga połówka?
- Co będziesz czuł po przebudzeniu, patrząc na osobę, która jest obok?
- Co zrobisz zaraz po przebudzeniu?
- Co powiesz zaraz po przebudzeniu?
- Jak będziesz się wital po wejściu do domu?
- Jak będziecie spędzali czas w kuchni?
- Jak będą przebiegały rozmowy przez telefon?
- Jak i gdzie będziecie podróżowali?
- Co będziecie doceniali w sobie?
- Za co będziesz czuł prawdziwą wdzięczność?
- Co będziesz robił, aby było cudownie?
- Na co będziesz zwracał uwagę i o czym będziesz zawsze pamiętał?
- Co będziesz często mówił?
- Co razem osiągniecie?
- Co razem wybudujecie?
- Jak będziecie się rozwijać?
- Czego się nauczycie razem?
- Czego się nauczycie od siebie?
- Jak będziecie się nawzajem inspirowali?
- Jak będziecie o sobie dbali i w jakich momentach będziecie mieli większą uważność?

MIEJSCE NA NOTATKI



To wszystko składa się na wizję. To Twoja wizja, nie na wszystkie pytania musisz odpowiedzieć. Podpowiadamy tylko, aby dać Ci trochę inspiracji, jak to może wyglądać. A co będzie, jeśli... się uda? A jeśli to wszystko stanie się Twoją rzeczywistością?

Musisz wiedzieć, gdzie chcesz iść. To, co teraz określamy, to punkt docelowy. Bez niego nie da się dotrzeć w upragnione i wymarzone miejsce. No bo niby jak?

Cała ta książka i wszystko co robimy, ma sprawić, że Twoja wizja stanie się Twoją rzeczywistością. Dlatego nie odkładaj tego na później. Zatrzymaj się i rozpisz swoją wizję. Wejdź w te wszystkie pozytywne stany i emocje i poczuj to – to bardzo ważne. Wizja to obraz, który działa jak... dzieło sztuki. Patrząc na nie, odczuwamy tyle wspaniałych uczuć: radość, ekscytację, wzruszenie... I właśnie o to chodzi. Ta wizja ma tak działać.

No dobrze, teraz powinieneś mieć już swoją wizję spisaną i, co więcej, powinna ona wywołać u Ciebie wielką inspirację i motywację – pojawiają się powody i nieodparta chęć działania.

Jakbyś się czuł, gdyby za rok to wszystko stało się faktem? Co byś czuł? Kim byś był? Wierzymy, ba! jesteśmy przekonani, że realizacja wizji zabierze Cię w naprawdę wspaniałe miejsce i da Ci wszystko, czego tak naprawdę pragniesz.

Sformułowaną wizję musisz mieć przy sobie. Musisz to wszystko widzieć i trzymać na widocznym miejscu lub na tyle blisko siebie, żeby Cię stymulowało i przypominało Ci, czego pragniesz. Polecamy stworzyć dosłownie obraz. Możesz znaleźć obrazy, które złożysz w całość i powstanie z tego coś, co zmieści się w ramce i będzie mogło zawisnąć na ścianie. Może dasz radę postawić ją na biurku lub na szafce, może zrobisz z tego wygaszacz ekranu lub tapetę na telefon. A może będzie to opis na kartce, którą zawsze będziesz miał przy sobie. Możesz też skopiować ją i umieścić w różnych miejscach, aby mieć do niej zawsze dostęp. Cel jest jeden – masz to widzieć i mieć przy sobie. Kiedy więc się spotkamy, musisz być przygotowany, bo na pewno zapytamy: a gdzie Twoja wizja?

Jeśli wykonałeś to wszystko – proces zaczął się już na dobre. Podświadomość działa, a wspierają ją emocje, które budzisz w sobie za każdym razem, kiedy pomyślisz o swojej wizji lub rzucisz okiem na obraz, jaki powstał. Emocje będą pojawiały się zawsze, gdy będziesz czytał opis swojej wizji i uruchomisz wyobraźnię. Za każdym razem odczuwaj jak najwięcej. Miłość, radość, szczęście. Im częściej będzie się to działo u Ciebie i w Twoim życiu, tym lepiej.

To jest podstawowe zadanie dla Ciebie, zaraz po tym, gdy wizja zostanie już przez Ciebie określona.

Wizja przyszłości powinna wywoływać poczucie dynamicznego wzrostu. Na początku wewnątrz, gdzie budzi do życia siły inspiracji i motywacji. Potem przekłada się to na decyzje i działania w realnym, fizycznym świecie. Ten proces trochę przy okazji podnosi standard i podświadomie stymuluje do działania. To, że możliwe jest osiągnięcie wizji i doznanie tego wszystkiego jest więcej niż pewne, jeśli się nie poddasz, uzbiorisz się w cierpliwość i będziesz działał. Nie możesz też zapomnieć, że sama droga do celu będzie przygodą, która da Ci wiele radości, emocji i satysfakcji. Bowiem, jak pewnie się domyślasz, my też mamy wizję, do której dążymy. W pewnym sensie zatem droga nie ma końca. I bardzo dobrze, bowiem sukces to nie miejsce docelowe, tylko życie każdego dnia i to tak na 100% razem w związku i relacji, która prowadzi w jasno określone miejsce.

Wiesz już więc, gdzie chcesz być! Wielkie gratulacje. Nie polecamy iść dalej, jeśli nie masz jasno rozpisanej wizji. A skoro masz, to przyszła teraz pora na bardzo dokładne określenie, z jakiego punktu startujesz. Jest to równie ważne jak sama wizja – czyli miejsce docelowe.

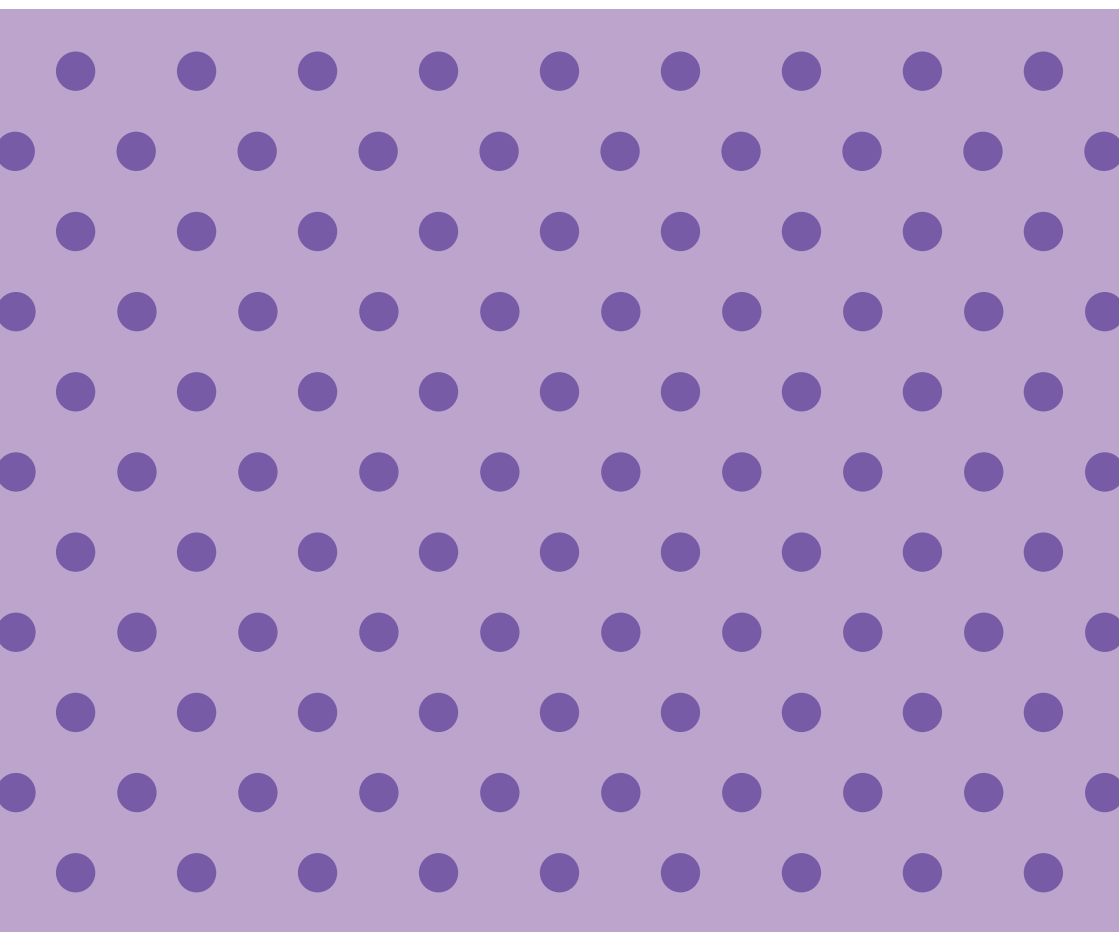
W tym momencie przyda się absolutna szczerość, bo pytanie brzmi: gdzie teraz jesteś?

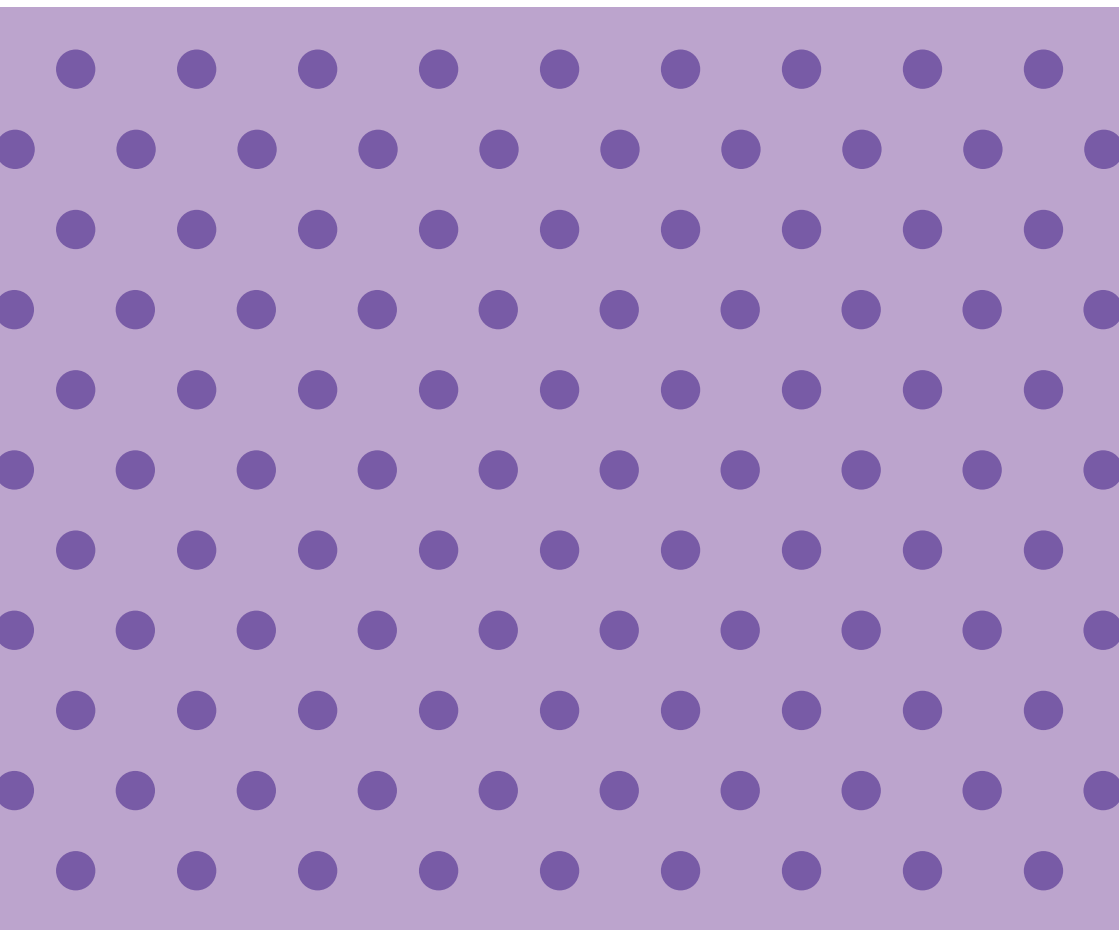
Nie chodzi nam o to, gdzie teraz jesteś fizycznie – na kanapie, w samochodzie, w pracy czy na plaży. Gdzie teraz jesteś w swoim związku? I prosimy Cię o szczerość. Powiemy Ci, co się wydarzy, jeśli nie będziesz ze sobą szczerzy. Jeśli nie poznasz dokładnie miejsca, w którym się znajdujesz – nie nazwiesz go i nie poczujesz – nie myśl, że zrealizuje się Twoja wizja! Nie ma szans.

Wyobraź sobie, że chcesz polecieć z Gdańska do Paryża na romantyczną kolację, lecz nie wiadomo czemu, kupujesz bilety na samolot z Katowic. Wszystko zapowiada się pięknie, wiesz co, kiedy i o której. Nie planujesz jednak, w jaki sposób dostaniesz się z Gdańska do Katowic. Omijasz ten fragment podróży. Czy na pewno doleczysz do Paryża? Wątpimy. Znaczy jesteście pewni, że nie – nie ma na to szans. Jeśli naprawdę zależy Ci na romantikach w Paryżu, bądź ze sobą szczerzy!

Miejsce startu jest tak samo ważne jak miejsce docelowe, czyli wizja. Możemy Ci więc je określić.

SZEŚĆ ETAPÓW ZWIĄZKU





Zapoznaj się, prosimy, z sześcioma etapami, na których może się znajdować relacja. Każdy opisujemy bardzo dokładnie, aby mieć jasność i totalne zrozumienie.



Etap pierwszy – Zakochanie



To jest stan, który zdecydowanie polecamy. Jeśli mamy polecać miejsce docelowe, to jest właśnie to. Często nazywamy ten etap, ten styl i jakość relacji: jazda na jednorożcach. To jest idealna relacja, związek idealny. Pojawia się pytanie, co to jest ten związek idealny? Czym się charakteryzuje i po czym można poznać, że jesteś właśnie w tej przestrzeni? Jeśli Twoja wizja jest rzeczywistością, to pewnie jesteś właśnie tu! Masz i doświadczasz tak głębokiej miłości z drugą połówką, że świat mógłby się skończyć. Chwilo, trwaj wiecznie! Chodzi o takie połączenie, zrozumienie i bliskość, że aż ciężko to

opisać słowami. To taki stan idealny. Stan wzorcowy. Masz wszystko. To nie jest tylko miłość, przyjaźń i zrozumienie. To coś więcej. To intymność, bliskość i bycie sobą w każdym obszarze. Seks, namiętność, dotyk, spojrzenia i emocje. Człowiek się rozplywa i zatapia w tym wszystkim. Żadnych ograniczeń i pełna akceptacja. Wielka radość, z tego, że jesteście razem. Bawicie się i śmiejecie szczerze, prawdziwie. To nie jest chichot z byle czego, to jest radość i wielkie poczucie bezpieczeństwa. W tym etapie problemy stają się mniejsze, a czas razem płynie jakoś szybciej. Związek zamienia się w pasję, którą uprawiasz dzień w dzień. Ten etap się nie „przytrafia”, musieliście razem go stworzyć. I wiemy jedno – jeśli tego doświadczasz, musi to być zbudowane na prawdzie. Wiesz, że ta druga połowa jest Twoją bratnią duszą i możesz być totalnie szczerzy i prawdziwy w tej relacji. Wiesz, że prawda jest zawsze, wszędzie i nie ma znaczenia, co się dzieje – wiesz dokładnie wszystko i wiesz, że jesteś w prawdziwej, wyjątkowej relacji.

Ten etap to wszystkie kolory tęczy. I kochasz je wszystkie, zawsze, o każdej porze dnia i nocy. Szaleństwo, ale cokolwiek się dzieje, czujesz miłość. Wypełnia Cię i daje siłę nie do opisanego. Widzieliśmy to wiele razy i sami to przeżywamy. To jest ten etap: jazda na jednoróżkach.

Zobacz... jak jest na początku relacji? Podoba Ci się ona – podoba Ci się on. To jest ten moment, kiedy bez względu na wiek stać każdego na tak wiele. Starasz się, jesteś kreatywny, cierpliwy. Nie tyle mówisz, co czujesz i nie tyle nazywasz to, co się z Tobą dzieje. To po prostu widać. Stroisz się... wymyślasz, gdzie by tu pójść, co by tu zrobić. Ty całym sobą lub całą sobą pokazujesz, jak ważna jest dla Ciebie ta druga osoba. Rozmawiasz przez telefon i za cholere nie chcesz się rozłączać. Chcesz słyszeć ten głos. Często na koniec rozmowy mówisz: „Ty się rozłącz”, a po drugiej stronie słyszysz: „Nie, ty...”. „Nie, ty – nie ty... „Ty pierwszy”, „Nie, bo ty!” Misiaczk, rybko, żabko, myszko, słoneczko, robaczko, gwiazdko, promyczko itd. Naprawdę! Dorośli ludzie są do tego zdolni. Trochę to komiczne, ale jakie piękne zarazem. Sami tak robiliśmy... Pisanie smsów do 5 nad ranem. Co dziwne, wstajesz rano i czujesz się świetnie. Naprawdę dwie godziny snu wystarczą i czujesz się doskonale. Zerkasz na telefon, czy czasem nie ma tam czegoś dla Ciebie. I tak dzień za dniem.

Jaki to piękny stan. Jesteście razem i nie potrzeba wielkich rzeczy. Cieszą was te małe. Doceniacie to, gdzie jesteście, co was otacza i okazuje się, że macie randkę na krawężniku gdzieś na jakiejś stacji benzynowej i to jest cudowne! Jaki piękny krawężnik, jaka urocza stacja... Wiemy, o czym piszemy, bo i tego

doświadczyliśmy! Spotkanie trwa 10-20 minut i się rozjeżdżacie – jednak ta chwila jest tego warta. Nie zerkasz na telefon. Inne sprawy okazują się na moment zupełnie nieważne. Nie goni Cię czas. WOW! Piękny stan!

To jest intymność, to jest szaleństwo, bliskość i miłość! Pasja! Jesteś zakochańcem i to takim, który zjechał na drugą stronę tęczy i znalazł wielką nagrodę. Miłość w czystej formie.

I jeśli jesteś w tym stanie i tak to właśnie u Ciebie wygląda dziś – WIELKIE gratulacje! I moglibyśmy się zastanawiać, po co czytasz tę książkę, po co jesteś z nami w kontakcie? Ale znamy odpowiedź na to pytanie. Chcesz więcej!

Myślimy, że taki rozwój, uczucie, że chce się więcej i więcej, jest naprawdę zdrowe. Wszystko z Tobą OK. Z Twoją drugą połówką pomarańczy też jest OK! Bowiem prawda jest taka, że w relacjach albo wzrastasz, albo się cofasz. Nie, nie... nie ma czegoś takiego jak stanie w miejscu. Bo świat się nie zatrzyma. Wszystko idzie do przodu w swoim tempie.

Jeśli się zatrzymujesz - zostajesz w tyle.
Dla świata się cofasz.
Nigdy nie zatrzymuj się w miłości.

Etap drugi – Przyjaciele



To jest relacja, w której teoretycznie wszystko jest cudownie. Teoretycznie. Szczerze kochasz partnera i czujesz to samo w drugiej strony. Ludzie widzą, że jesteście dla siebie stworzeni. Teoretycznie jest wszystko... Jednak brakuje w tej relacji pasji, pożądania, namiętności, bliskości. Brakuje tylko i aż tego jednego obszaru, brakuje intymności. Masz żonę, męża, jesteście już ze sobą jakiś czas i dopada was rutyna. Codziennosc i bieżączka. Wszystko o sobie wiecie, znacie się jak lyse konie i macie dla siebie wiele zrozumienia. Na tym etapie ludzie często odkładają intymność na dalszy plan, bo jest tyle do zrobienie. Na pierwszym planie stoją inne sprawy: dzieci, praca, dom, wszelakie obowiązki. Nie jest już tak seksownie. Nie zaczepiacie się i nie ma tego szaleństwa.

Ludziom często się wydaje, że jest to normalne, że nie musimy się tak bardzo starać i że możemy się obejść bez tego czy tamtego. Naszym zdaniem jednak, tracimy bardzo wiele, dając sobie taką przestrzeń i przyzwolenie na ten brak szaleństwa i zabawy sobą nawzajem. Intymność zaczynamy planować... Słuchaj, jak zrobię to i to, ogarniemy to i to... Będzie weekend, to Cię wtedy dopadnę... hehehehe. Odsuwamy to w czasie. W życiu jednak nie ma czegoś takiego jak dobry czas na to czy tamto. Zawsze coś się pojawi. Musisz skorzystać z tego czasu, który masz. Życie da Ci tyle zajęć, ile tylko możesz udźwignąć. I tu może się zrobić niebezpiecznie, bo zaczynasz wybierać. Jeśli w tej chwili coś jest ważniejsze od intymności i tej cudownej chwili razem,

może wkrótce stać się nawykiem. Nawykiem, jaki sobie wyrabiacie, najczęściej nieświadomie.

Chcemy jednak trochę Cię uspokoić. Wiele związków i relacji jest w tym właśnie miejscu. Dobra informacja jest taka, że możesz zawsze wrócić na PIERWSZY ETAP – jazda na jednoróżcach. Naturalne jest to, że z czasem pragniecie się trochę mniej. Kochacie się i co do tego nie ma żadnej wątpliwości. Z jakiegoś powodu mniej się przyciągacie. Już nie jest to takie oczywiste, że tylne siedzenie samochodu służy nie tylko do przewożenia dzieci...

Da się to zmienić. Musisz jasno, szczerze i w prawdzie przyznać, gdzie teraz jesteś w swojej relacji, czy to jest właśnie to miejsce? Jeśli masz wszystko – głębokie zrozumienie, miłość, cudowne doświadczenia to nie jest źle.

Jedyna różnica między przyjaźnią
a cudowną relacją to intymność.

W przyjaźni rozumiecie się na każdym poziomie. Wiecie o sobie wszystko i można powiedzieć, że nawet się kochacie, możecie na siebie liczyć, stawiacie na szczerłość i prawdę, czujecie się bezpiecznie.

Jeśli czujesz, że to jest Twoje obecne miejsce, to być może jesteście dla siebie najlepszymi przyjaciółmi, lecz nie jesteście kochankami. Jesteście rodziną, może nawet trochę jak brat z siostrą. Jest wam wygodnie, dobrze i to miejsce staje się przewidywalne. Może być też tak, że jesteście razem, a trochę osobno. Bowiem macie inne plany, trochę inny system wartości, inne potrzeby i może okazać się, że idziecie trochę obok siebie. Każdy z Was ma swoją drogę, którą podąża. Bardzo ważne, aby sprawdzić, czy te drogi prowadzą w jednym kierunku. Na pierwszy rzut oka wszystko może wyglądać dobrze, ale czy tak jest na pewno? Zachęcamy Cię do postawienia w tym momencie na totalną szczerłość. Nie patrz w pierwszej kolejności na partnera. Przyjrzyj się sobie.

Jak to u Ciebie wygląda? Czy ta druga połówka naprawdę wie, co robisz i czy rozumie, po co i gdzie ma Cię to doprowadzić?

Pamiętaj, że w relacji wszystko zaczyna się od Ciebie. Nie czekaj na drugą osobę. Musisz zrozumieć i zaufać nam tu i teraz, że jeśli chcesz zmienić coś w relacji, musisz zacząć od siebie. Potrzebujesz narzędzi i dyscypliny, żeby nabyć umiejętność obserwowania siebie, analizowania tego, co robisz, jak, dlaczego i, co jeszcze ważniejsze, musisz znać odpowiedź na pytanie: PO CO robisz to, co robisz? Zobaczysz, jak to działa i jak możesz dokonywać zmian. Zmiany dokonasz tylko wtedy, kiedy zaczniesz od siebie, a druga połówka z tego skorzysta.

To jest etap, na który czasem się spada. My także czasem zatrzymujemy się na tym etapie, bo takie jest życie. Jest to naturalne. Mamy dzieci, mamy pracę, dom, obowiązki, zobowiązania, chwile słabości i czasem jesteśmy przemęczeni. Oboje jednak wiemy, że nie możemy i nie chcemy zostać tu długo. Jesteśmy czujni i gdy tylko jedno z nas zauważy, że więcej w naszej relacji codzienności niż namiętności, natychmiast to zmieniamy.

Etap trzeci – Współlokatorzy



Ten rodzaj związku czy relacji chyba najlepiej określa słowo – współlokatorzy. Na tym etapie nie ma wielkiej pasji, namiętności i bliskości. Nie ma też miłości. Można nazwać to przyjaźnią, ale taką z przyzwyczajenia.

Ten etap to relacja dwojga ludzi, którzy ze sobą przebywają. Znają się. Rozmawiają i potrafią razem żyć. Wiemy, że to wielkie uogólnienie, jednak

zawiera sporo prawdy. Czujesz to? Jesteście razem, bo jesteście. Wiele rzeczy was łączy. Życie razem. Płacicie rachunki razem. Mieszkacie razem – czasem dlatego, bo tak wygodniej. Wyjście z tego przeraża. Lekko, a niekiedy bardzo! Bywa, że ludzi pod jednym dachem najmocniej trzymają dzieci i kredyty. Pewnie znasz takie pary, które są nadal razem z rozsądku. Możliwe, że osobiście doświadczasz takiej relacji.

Takich związków jest mnóstwo. Z własnych obserwacji i doświadczeń wiemy, że takiej relacji towarzyszy wielkie, ale to wielkie, poczucie pustki. Nie ma chemii. Nie ma uczucia. Są emocje, ale wcale nie te, które zbliżają. Dwie osoby, które żyją pod jednym dachem, teoretycznie razem, ale jednak osobno. Dwa życia, dwie dusze, które nie mają ze sobą już zbyt wiele wspólnego. Rozmawiają, kiedy muszą. Akceptują wiele, a zarazem nie wymagają wiele.

Na tym etapie pojawiają się uczucia, których nikomu nie życzymy. Kiedy leżysz w łóżku obok swojego partnera (lub partnerki) i nie czujesz pożądania. Ty nie czujesz i on/a też nie. Jecie razem śniadanie i nie smakuje ono lepiej. Wracasz do domu po pracy z przyzwyczajenia, bo nic Cię nie wzywa, nic Cię nie ciągnie, w zasadzie nie masz powodu, aby wracać. Chodzi nam tu przede wszystkim o uczucia i emocje, bowiem jasna sprawa – jeśli macie dzieci, wracasz do nich. Mówimy tu jednak o relacjach dwojga ludzi, którzy są ze sobą często dla wygody. Nie ma już magii, ale nie podejmują decyzji o odejściu, bo uważają, że by sobie nie poradzili. Można to nazwać pewnego rodzaju więzieniem. Relacja, która staje się swoistego rodzaju przymusem i sytuacją bez wyjścia. Wyjście jest z każdej sytuacji, nie zawsze jednak je widzimy lub, częściej, nie mamy odwagi nawet o nim pomyśleć. Takie sytuacje w długiej perspektywie czasu prowadzą donikąd.

Jeśli życie ze sobą jak przyjaciacie, tacy bez większych emocji, pora coś z tym zrobić. Nic Ci nie da egzystowanie w tym stanie. Zrób coś z tym teraz albo pora odejść i otworzyć się na nowe, na kolejny etap w życiu. Życie w stanie zawieszania nic nie wnosi i powoduje tylko ogromną pustkę. A świat nie lubi pustki, ludzie zresztą też. Dlatego to miejsce na pewno zapełni coś innego. Praca, koleżdy, koleżanki, zakupy czy może jedzenie. Może znasz kogoś, kto ma kilka kilo za dużo? Powiesz, że ma problem z metabolizmem. Może to prawda, a może... w jego życiu nie ma miłości? W tym obszarze odczuwa wielką pustkę i jedzenie stało się substytutem miłości. Każdy szuka czegoś, co zrekompensuje tę pustkę, ból, stratę, potrzebę. A przynajmniej tak się wydaje. Jak się dowiesz z dalszej lektury – każdy szuka drugiej osoby po to, aby zaspokoić swoje potrzeby.

Dobrym przykładem na zapełnienie tego braku są dzieci. Nie kocham tej drugiej osoby, ale kocham dzieci. Znasz ten model i wiesz, jak on działa? W niezliczonych przypadkach dzieci dla mamy i taty stają się jedyną i największą miłością życia. Piękne – ale także bardzo niebezpiecznie i działa tylko na jakiś czas. Jeśli miłość, jaką dajesz i jakiej doświadczasz, będzie się wiązała tylko z dziećmi, to, niestety, nie będzie ona trwała wiecznie. Przecież wiesz, że dzieci kiedyś pójdą w świat i pozostawią po sobie naprawdę wielką pustkę. A zanim odejdą w swoje dorosłe życie, będą dorastały i ważniejsze będą się stawały ich zainteresowania, towarzystwo, zajęcia, rodzice zaczną schodzić na dalszy plan. To jest naturalne.

Jeśli więc czujesz, że jesteś na TRZECIM etapie, nie masz ani miłości, ani namiętności. Poświęcasz się sprawom, nad którymi masz kontrolę i tym, w których czujesz się wystarczająco dobry. Czyli uciekasz i zapełniasz czymś innym pustkę wywołaną brakiem miłości. Praca, siłownia, spontaniczne wyjścia na miasto – tu ktoś, tam ktoś. Zdarza się, choć to nie reguła, że na tym etapie ludzie zmieniają priorytety. Nagle sukces okazuje się być ważniejszy od wszystkiego. Spełnienie zawodowe i osiągnięcia. Co ciekawe – jeśli ktoś pójdzie w tym kierunku, z łatwością znajdzie ludzi, którzy powiedzą: dobrze wybrałeś, dobrze robisz, rozumiemy cię. Pustka zawsze się czymś wypełni i jakiś czas można w ten sposób funkcjonować.

Jak zawsze polecamy szczerłość. Szczerłość wobec samego siebie. Jeśli jest to Twój etap, musisz zdecydować i ruszyć dalej. Przypomnij sobie, jak było na początku Twojej relacji. Na pewno nie było tak, jak jest teraz. Prawdopodobnie przez pewien czas byliście na etapie pierwszym. Byłeś żabką lub byłaś myszką. Stan bycia zakochańcem prawdopodobnie odczuli, posmakowali wszyscy. Ty też. Z pierwszego etapu spadliście na drugi, a teraz znaleźliście się na trzecim. Ale przecież kiedyś była magia! Wiesz o tym i musimy Ci powiedzieć, że myślenie o tym, że jesteś ze złą osobą, nic tu nie pomoże! To nie ma nic wspólnego z osobą, z którą jesteś. Jakiś czas temu mieliście etap jazdy na jednorożcach – może wiele lat temu, ale pewne sytuacje, pewne doświadczenia wyrobiły w was takie, a nie inne nawyki i doprowadziły was do tego miejsca, w którym jesteście teraz. A kiedy już się ma te nawyki, pojawia się dyscyplina w ich używaniu. Gdyby tylko ludzie byli w stanie zrozumieć i świadomie, że zrozumieniem spojrzeć na drogę, jaką przeszli w relacji, wiedzieliby, że oboje napracowali się dość mocno, aby mieć to, co mają!

Jest też dobra informacja. Jeśli jesteś na trzecim etapie, pamiętaj, że wszystko, co znajdziesz w tej książce, może sprawić, że wrócisz na etap drugi, a następnie na pierwszy. Brzmi ciekawie?

Ten etap nigdy nie jest przypadkiem. Każdy etap się tworzy. I nie tworzy się sam. To my go tworzymy. Wiele razy to widzieliśmy i doświadczyliśmy na własnym przykładzie, że masz wszystko i nagle (dobra, nie nagle, po jakimś czasie) zaczynasz budować mury. Mury potrafią rosnać błyskawicznie, stają się wysokie, grube, bardzo wytrzymałe i, co chyba najważniejsze – „nasze”. Co daje nam taki mur? Poczucie bezpieczeństwa. Nie stawia się murów po to, aby na nich wieszać lampki czy obrazki. Mury mają nas chronić.

Taki mur w jednej chwili odcina nas od bólu, ale w tym samym momencie odcina nas też od miłości. O tym jednak często zapominamy. Mur blokuje wszystko.

W parze ze słowami „Kocham Cię” idzie wielka odwaga. Można się chować i wegetować bez miłości, lecz wyjście z miłością w świat to o wiele lepszy wybór. Nie zawsze jest kolorowo. Nie zawsze jest idealnie. Czasem boli. Miłość to jednak najlepszy lek na całe zło! Nic tak nie działa jak miłość. Uleczy każdą, no dobrze – prawie każdą, dolegliwość!

Życie nie przytrafia się Tobie.
Życie przytrafia się dla Ciebie.

Jesteś tym, kim jesteś. Jesteśmy w relacjach różni i naprawdę warto zacząć to doceniać. W relacji przydaje się odwaga, szczerłość, wiara i determinacja.

Jeśli rzucasz się w wir pracy, siłownia, objadasz się, pijesz – prawdopodobnie tak sobie radzisz z pustką i nawet nie do końca jest Ci z tym dobrze. To łatwa ścieżka! Są to bowiem rzeczy i zajęcia, które z łatwością można kontrolować. Czy da Ci to szczęście? Trochę boimy się to napisać, ale... nie.

Nie da Ci to szczęścia. A przynajmniej nie na dłuższą metę. To oczywiście trochę bardziej skomplikowane. Możesz dojść do wniosku, że czas został zmarnowany i nie ani nikt Ci go nie odda. Takie poczucie pojawia się, kiedy nie przykładaliśmy się do czegoś wystarczająco mocno, a można było coś jeszcze zrobić, można było się bardziej postarać. Stwierdzenia: zrobiłem wszystko, próbowałam wszystkiego – nie do końca są prawdziwe. Prawdopodobnie nie spróbowałaś wszystkiego. Może nie miałaś wystarczających narzędzi. Relacji nie da się kontrolować, nie da się jej ujarzmić i opanować. Dlatego właśnie jest wspaniałym doświadczeniem, w którym możemy poznać siebie i doświadczyć wielu wspaniałych rzeczy. Nie masz jej kontrolować. Masz być i doświadczać! Najlepiej świadomie.

No dobrze, w tych dość długich rozważaniach na temat trzeciego etapu, powiedzmy sobie wreszcie, jak możesz ruszyć do przodu. Musisz na pierwszym miejscu postawić swoją drugą połówkę, jej potrzeby, uczucia i odczucia. Jeśli tego nie zrobisz – katastrofa. To jest klucz i z własnego doświadczenia wiemy, że nic innego nie zadziała!

Wiemy, to jest możliwe, na pewno, chociaż nie takie łatwe. Ale na 100% możliwe. Dlaczego nie jest to łatwe? Zanim w Twojej głowie pojawią się wszystkie odpowiedzi, pozwól, że podzielimy się naszą. Nie jest to takie łatwe, często bowiem nie mamy dobrych wzorców. Nie każdy wynosi taki z domu – rodzice się kochali zawsze i wszędzie i zawsze stawiali siebie na pierwszym miejscu. Wiemy, że są tacy i to jest coś pięknego! Wiele osób jednak nie miało takiego przykładu, nie mają kogo naśladować.

Często spotykamy się z przekonaniem, że jak w związku są dzieci, to one powinny być na pierwszym miejscu. My na to – chyba u Ciebie! U mnie moja żona jest na pierwszym miejscu! U mnie mój mąż jest na pierwszy miejscu! Tak jest w naszym domu i powiemy Ci, że dzieci nie odczuwają straty. Nie mają nam za złe, że się kochamy jak wariaty! Dzieciaki widzą, że się kochamy, śmiejemy się razem, że jesteśmy dla siebie ważni i jesteśmy na siebie uważni. Dzieciaki widzą, czują i co...? Naśladują!

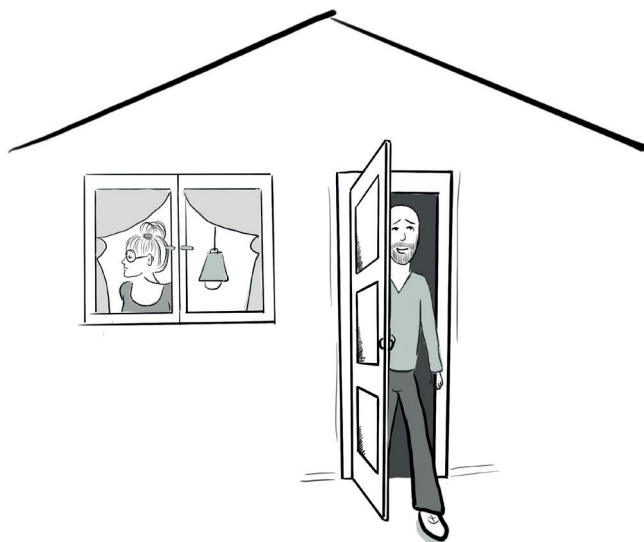
Kiedy patrzymy na ludzi, którzy są ze sobą ponad 40 lat i szaleją jak małolaty, to jesteśmy pełni podziwu dla nich i ich uczucia. To piękne, widzieć ludzi po tylu latach, którzy kochają się bezgranicznie – chodzą razem za rękę i przytulają się szczerze i prawdziwie. Miłość ich niesie dalej i daje im doświadczać tak cudnych rzeczy na każdym etapie życia. Miłość jest najcenniejszym skarbem, jaki macie. Ba! To jest coś najcenniejszego, co możecie

dać swoim dzieciom. Taki przykład, taka postawa to najlepsza inwestycja w ich przyszłość!

Jeszcze raz, jeśli jesteś na trzecim etapie tylko ze względu na dzieci, prześlmyś to. Dzieci są cudowne, ale najlepsze, co możesz im dać, to nie Twoja obecność, tylko wasza doskonała relacja. Natomiast stwierdzenie „jesteśmy razem dla dzieci” oznacza, że naginasz się, rezygnujesz z czegoś ważnego, odczuwasz ból i godzisz się na niego dla kogoś innego. Oczywiście znajdziesz sposób na zapełnienie czymś pustki, która się pojawia. To się nazywa gra w oszukiwanie samego siebie. Każdy z nas grał w nią nie raz. Pytanie, jak długo chcesz grać w grę, w której nie da się wygrać?

NIE MOŻESZ ZOSTAĆ NA TRZECIM ETAPIE! Musisz zrobić wszystko, żeby wrócić przynajmniej na poprzedni etap, albo zrezygnować.

Etap czwarty – Jedną nogą poza domem



To jest etap, na którym planujesz ucieczkę. Myśli krążą wokół tego, jak tu się z tego wypłatać, jak wyjść z tego suchą nogą. Będąc w takim stadium relacji ludzie czasem czekają, aż druga osoba powie – mam dość, odchodzę.

Spotkaliśmy już na naszej drodze takie pary, które czekały dokładnie na to samo. Utrudniały sobie życie, ile tylko się dało, aby druga osoba nie wytrzymała i to rzuciła. Rozumiesz to?? Uważam, że to w porządku krzywdzić siebie i drugą osobę, ale nie chcę wziąć odpowiedzialności za decyzję – odchodzę? Niby, że co... jak druga osoba to powie, będzie Ci lepiej? Poczujesz ulgę? Będziesz miała asa w rękawie: to on mnie zostawił, jaka ja nieszczęśliwa? Czy jak ona Cię rzuci, powiesz sobie, to nie moja wina?

Na tym etapie mijacie się w pokojach i na korytarzach domu czy mieszkania. Współlokator – taki z którym się nie gada. Macie już osobne budzety i półki w lodówce. Na tym etapie stoi się w rozkroku. Jedna noga już w drzwiach lub za drzwiami. Często któreś z partnerów ma bardzo aktywne życie towarzyskie poza domem, czasem już romans.

Ludzie szukają na mieście czegoś, co sprawi, że poczują się wystarczająco dobrzy. Siedzą w internecie i się dzieje! Żyją trochę poza tym wszystkim, co jest blisko.

Planowanie ucieczki to takie rozmyślanie i usprawiedliwianie się! Być może ten moment nie jest idealny. Będzie lepiej, jak dzieci skończą po 16 lat. Albo jak pójdą na studia. Wtedy na pewno odejdę. W poniedziałek to zrobię... lub wytrzymam jeszcze do świąt... Po świętach odejdę. Jeszcze tylko jeden kontrakt i wtedy się tym zajmę.

Decyzja o tym, że odchodzisz, że rzucasz to wszystko w cholerę, to taki wielki czerwony przycisk. Ręka nad nim uniesiona i tylko czeka, kiedy mózg wyda decyzję: wciśnij! Ta chwila to tylko kwestia czasu i sprzyjających okoliczności.

Ludzie czują się tak, jakby umierali za życia. To całkiem trafne określenie, bowiem tak się dzieje w momencie, kiedy ludzie nie mają odwagi powiedzieć prawdy – jak się czują i boją się przełamać swoje strachy. Nie mają umiejętności i pomysłu na to, aby wytrzymać i w pewnym sensie się przebić, wejść w buty drugiej osoby i naprawdę ją zrozumieć. Jeśli strach przejmuję nad nami kontrolę, toniemy w przeciętności i szarości życia!

Wiemy, że planujesz ucieczkę, bo przecież ta druga strona jest taka i taka... Ale chcemy Ci naprawdę pomóc, dlatego nie musisz opowiadać nam tych wszystkich historii o tym, jak i dlaczego Ci źle. Rozwodzenie się nad tym nic nie da. Wiemy, że są różne przypadki i prosimy – nie odbieraj tego jako lekceważenia Twoich problemów. Nic podobnego. Chodzi nam o to, że masz wpływ tylko na jedną osobę. Na kogo? Oczywiście na siebie. Możesz zmienić

u siebie absolutnie wszystko, dlatego prosimy Cię o pełne skupienie na sobie! Jeśli skoncentrujesz się na sobie i zaczniesz działać, zobaczysz zmiany i to naprawdę szybko!

W tym momencie warto postawić na szczerość (jak zawsze zresztą). Pora na szczerą i bardzo otwartą, pełną zrozumienia rozmowę. Może czujesz, że ta druga połowa to nie ta połowa – nie ma miłości, nie ma pasji, nie ma już uczuć, które was zbliżają, nie ma nic. Może czujesz, że nie jesteś właściwą osobą, aby dać tej drugiej taką miłość, na jaką ona zasługuje, i nie warto się oszukiwać. Łatać dziury w statku, który i tak już zatonął! To jest wyjście – nie chcemy nadawać mu znaczenia: dobre czy złe, bolesne czy nie. Jest to jakieś wyjście i kropka. Wymaga odwagi, głębokiej prawdy, mentalnego (fizycznego też) wysiłku, może jednak warto. Twierdzimy, że prawda i szczerość to oznaka wielkiego szacunku.

Zdarza się czasem, że jedna połówka czuje się beznadziejnie, a druga – wygląda na szczęśliwą. Przecież gołym okiem widać, że coś jest nie tak. Być może ta druga, szczęśliwa, połowa jest taka, bo czuje się bezpiecznie, ma dach nad głową, poczucie stabilizacji i to jej wystarczy, więcej w tej chwili do życia nie potrzebuje. Takie zachowanie i taki układ może być jednak tylko pozornie szczęśliwy. Prawdopodobnie bowiem osoba ta obniżyła swój standard i zrezygnowała z tak wielu cudnych rzeczy! Szczęście na zewnątrz to jedno, drugie – wewnętrzne poczucie szczęścia – to coś zupełnie innego. Jeśli ktoś wyznaczy sobie niski standard, szczęście jest naprawdę pozorne i na dłuższą metę taka relacja będzie przepelniona bólem, który będzie szukał ujścia.

Zanim jednak siądziesz do rozmowy o tym, że macie inne wartości, inne przekonania, inne wizje i pomysły na życie, musisz przyznać, że wiele się zmieniło w waszej komunikacji. Komunikacja się zmienia, bo ludzie na pewnym etapie przestali sobie ufać. Rozczarowanie, ból, zawód i brak sukcesu bardzo często sprawiają, że nie rozmawiamy. Nie mamy ani chęci, ani wytrwałości. Rozmowa na trudne tematy powoduje ból, ludzie unikają więc rozmów. A co się wtedy dzieje? Planują ucieczkę. Wszystkie zachowania i sytuacje są ze sobą powiązane, jedno pociąga drugie – przyczyna, skutek, następna przyczyna... cały łańcuszek.

Zanim siądziesz do „ostatecznej” rozmowy, wypróbuj jeszcze jedno. Wspominajcie dobre czasy. Przecież kiedy się poznaliście, wszystko wyglądało inaczej. Było bajecznie, kolorowo, dużo miłości i pasji. Czasem takie wspomnianie działają jak dobry przekąznik – wchodzicie w pewien, inny niż przed chwilą, stan i nagle łapiecie kontakt. Bo przypominacie sobie, że kiedyś było

inaczej. Było miło, fajnie, przyjemnie, pasja, bliskość, zależało wam, chciało się bardziej, czuło się więcej, bolało mniej. Przecież ludzie zaczynają być razem nie po to, aby zrobić sobie z życia piekło. Nie to jest celem, prawda? Pewnie, że nie. Jesteście razem, bo kiedyś czuliście, że życie razem będzie lepsze, ciekawsze i cudowniejsze! To co? To tamto uczucie „na dzień dobry” nie było prawdziwe? Było i we wspomnieniach nadal jest. Niestety, zwykle na etapie 4 (czasem już 3) lepiej pamiętamy te złe momenty, zapominamy o dobrych.

Złe wspomnienia mają większą moc,
są zawsze „pod ręką”,
dobrych trzeba szukać.

Jednak coś trzeba zaznaczyć i to mocno. Na początku w większości przypadków zawsze jest cudownie kolorowo, jazda po tęczy i to na jednorożcach. Zakochańce, super stan! Potem pojawia się szeroko pojęta codzienność i różne sytuacje, które powoli osłabiają tę pierwszą chemię. Biznes, firma, dzieci i dom. Obowiązki i sytuacje, których nie przewidzieliśmy. Ktoś coś robi, ktoś czegoś nie robi. Czegoś jest mniej i nie jest to już takie soczyste. Pojawiają się góry i doliny, kręte drogi, stres i wyzwania. Tak jest i tak będzie! To naturalne. Czy to coś złego? Nie! Wiele zależy od tego, jak się nastawisz, jak będziesz w tych wszystkich sytuacjach reagował i jak będziesz w tym widział swoją drugą połówkę i siebie.

Kiedy pojawiają się trudności, bardzo łatwo atakować właśnie tę drugą stronę. To jest łatwe i tak powszechne, aby obwiniać i czepiać się drugiej strony. Smutki i wyzwania będą, u nas też są. Nie unikamy ich. Nie bagatelizujemy. My po prostu bez względu na wszystko nie przestajemy się kochać. Jesteśmy w tej relacji na 100% i dużo rozmawiamy. Rozmowa jest wspaniałym narzędziem dla każdego, może pomóc w tak wielu sytuacjach. Pod warunkiem jednak, że jest to komunikacja z miłością. Nigdy nie zakładamy, że druga

połówka pomarańczy chce mnie w jakikolwiek sposób skrzywdzić! To, co się dzieje i to, co widzimy, to strach. Obawy i ból. Nie nadajemy jednak temu znaczenia. To może jedynie pogorszyć sprawę po obu stronach. Nigdy nie przestajemy być w relacji! Jeśli coś się dzieje – wchodzimy w to – wchodzimy w to razem i poświęcamy tyle czasu, ile jest potrzebne, aby to rozwiązać. Nie przestajemy się kochać! To najważniejsze!

To nasza rada i obserwacja. Jeśli Twoja miłość jest silniejsza niż wszystkie sytuacje, jakie Cię spotkają, to nigdy nie zejdziesz do etapu 3 i 4 w swojej relacji, zawsze utrzymasz się na etapie 1 lub 2. To założenie pewnego standardu, zawieszenie poprzeczki. Warto ją zawiesić wyżej! I zawsze robić to, co konieczne, aby nie akceptować niczego poniżej tej granicy, jaką sobie wyznaczyliście.

Podsumowując ten dość długi wywód na temat 4 etapu, pamiętaj, że musisz ruszyć w którąś stronę. Ruszaj w górę albo wyjdź z tej relacji. Mów prawdę, bo Twoja druga połówka na to zasługuje.

Prawda jest jedna i nie leży po środku.
Prawda jest tam, gdzie jest!

Sam wiesz, co czujesz i co jest prawdziwe! Nie zakrzywiaj rzeczywistości. Nie koloryzuj. Nie mów sobie, że robisz wszystko i dajesz wszystko. Jeśli oprzesz się na prawdzie, zapewne dojdiesz do wniosku, że wielu rzeczy jednak nie robisz! Dlaczego jesteśmy tego pewni? Bo gdybyś zrobił naprawdę wszystko, nie byłoby Cię w tym miejscu!

Jeśli jeszcze widzisz potencjał w swojej relacji, mamy dla ciebie propozycję – wyzwanie na kolejne 90 dni. Czym jest to wyzwanie? Przeczytasz o nim w trzeciej części. A kiedy przeczytasz – zacznij je wdrażać od razu. Być może zadzieje się magia?

A jeśli nie? To nie koniec. Jeszcze można być niżej.

Etap piąty – Sam, ale z marzeniami



Uciekłeś. Nie ma Cię! Wolność. Może z własnego wyboru, a może to Ciebie ktoś porzucił. Nie jesteś w relacji. Jesteś sam, po przejściach, rynek wtórny. To jest ten etap, na którym była Soszka, kiedy się poznaliśmy. Dlaczego była na 5 etapie? Bo to jest etap, na którym nie jestem w relacji ani w związku, ale chcę mieć relację i chcę być w związku! Nie ma znaczenia, jak bardzo bolesne było rozstanie, jakie są jego konsekwencje życiowe czy finansowe. Chcesz być w relacji i czujesz jej wartość!

Poziom ten jest jednak niebezpieczny. Nawet bardzo! Podsumowanie zakończonych związku może sprawić, że wybudowanie kolejnego będzie znacznie trudniejsze. Bo często bywa tak, że jak coś się kończy i to w dużym bólu i rozczarowaniu, pojawiają się przekonania i opinie, które potrafią zatrzymać Cię na długo – jeśli nie na resztę życia. Pojawiają się też osoby, które będą chciały nas pocieszyć, zrozumieć nasz ból i stratę. Przyjaciółki, które rozumieją i wysłuchają wszystkiego. On był taki i taki, i taki, i jeszcze taki. Kumple, którzy chętnie poklepią po ramieniu i powiedzą: daj se spokój. Jeśli te rozmowy potrwać za długo, a mamy kilku takich doradców, ich wsparcie – chociaż chcą nas tylko

chronić – może mieć negatywne konsekwencje. Bo przy okazji wyrabiamy sobie przekonanie, że wszyscy są tacy sami – wszyscy faceci to świnie, wszystkie baby wredne i tym podobne. Pojawia się generalizacja, która będzie miała wielki wpływ na to, co się może dziać później. Jeśli uważasz, że wszyscy są źli, to jak masz wybudować coś nowego, pięknego i magicznego? Nie ma jak... Takie przekonania i opinie to nic innego jak mur obronny stawiany przed miłością i tym wszystkim co dobrego może ona nam dać!

Uważaj, co generujesz po rozstaniu. Czym się żywisz i jaki to ma na Ciebie wpływ. Bo ma ogromny. Nie manipuluj rzeczywistością, nie generalizuj, nie zniekształcaj i nie kasuj cudownych nowych możliwości.

Przyniesie to jedynie kolejną stratę. Kto straci? Ty! Nikt inny.

Nasza odpowiedź...

Zamiast po rozstaniu skupiać się na drugiej stronie, skup się na sobie. Obwinianie byłego partnera nie sprawi, że poczujesz się lepiej.

To trochę tak, jakbyś pił truciznę i liczył na to, że druga osoba od tego ucierpi. To tak nie działa, a w ten sposób szkodzimy tylko sobie. Tylko sobie i nikomu innemu.

Skup się na sobie. Co można było zrobić lepiej? Co można było robić inaczej? Czego można było robić więcej i częściej? Co można było dawać? Co można było... No właśnie – co? Popatrz na siebie i zadaj sobie pytanie, czego moge się z tego nauczyć i wyciągać wnioski. Ucz się na własnych błędach, bo jest szansa, że rozwiniesz się do cudnego poziomu. Najgorsze, co może się wydarzyć, to niewyciągnięcie lekcji z tego, co się zadziało i w kolejnej relacji takie samo działanie.

Czasem ludzie szukają tej właściwej drugiej połówki i sądzą, że to odpowiednia metoda i od niej wszystko zależy, że trzeba dobrze trafić. Nie zmieniają nic w sobie, ale szukają tego właściwego czy tej właściwej.

Nasz znajomy ma już czwartą żonę i powiedział, że gdyby wiedział, że ta i wszystkie poprzednie będą takie same jak pierwsza, zostałby z tą pierwszą. Do dziś nie rozumie, że nie trzeba zmieniać żony, tylko siebie! Warto zacząć od siebie, bo wtedy wszystko się zmienia. Prawdopodobnie potrzebuje jeszcze czasu, aby to zrozumieć. Zazwyczaj schemat jest ten sam, na początku love story, potem etap 2... 3... 4 i... mamy już 5. Może dojdzie kiedyś do 6. – ale o tym, co to jest ten 6. etap, powiemy za chwilę.

Jeśli nie wyciągasz wniosków, nie widzisz tego, co jest w Tobie i kończysz relację z przekonaniem, że nie jesteś w stanie zbudować odpowiedniej, że nie

możesz trafić na właściwą osobę, to mamy złą informację. Zawsze tak będzie, bowiem przyciągasz to do siebie. Aby przyciągnąć coś innego, musisz stać się inną osobą. Musisz pracować nad sobą!



Z życia Hillara

Wiem, o czym mówię, bo byłem w związku małżeńskim 8 lat. Można powiedzieć, że jestem długodystansowcem i nie rezygnuję tak łatwo. Okazało się jednak, że nie pracowałem nad tym związkiem tak, jak mogłem. Ale myślę też, że dzięki tamtej relacji, dziś mogę pisać tę książkę. Moja była żona nauczyła mnie bowiem bardzo wiele. Po zakończeniu mojego małżeństwa, usiadłem i naprawdę wszystko przeanalizowałem. Nie oszukiwałem się, mówiąc – to jej вина. To wszystko przez nią... To dlatego, że ona robiła to, czy nie robiła tego. Odszedłem bo... ona. Nie. Skupiłem się na sobie. I zadałem sobie pytanie, czego się nauczyłem i co mogłem robić lepiej, inaczej, bardziej.

Żeby była jasność – to wcale nie odbyło się tak prosto. Najpierw napisałem długą listę o niej. Czego ona nie robiła, jak się zachowywała, co mówiła, czego nie mówiła, czego mi brakowało, co mogła robić i jak powinna postępować w naszej relacji. Opisałem wszystko. Oto wyjaśnienie, dlaczego z nią nie jestem! Oto dowody. Czarno na białym! A potem... A potem pomyślałem: Hillar, ty baranie! I co? Jesteś teraz z siebie dumny? I zrobiłem dokładnie taką samą listę o sobie. Była równie długa i równie mocna. Zrozumiałem, patrząc na te dwie listy, że do tanga trzeba dwojga. Zrozumiałem też, że byliśmy dwojgiem różnych ludzi, którzy nie mają wiele wspólnego i na przestrzeni lat zmieniło się bardzo wiele. To wszystko wyszło mi ze szczerości i prawdy. Miałem teraz naprawdę czarno na białym, na czym muszę się skupić, jeśli chcę kiedyś wejść w następną relację. Trochę czasu mi to zajęło – ale było warto! Wnioski, wnioski i jeszcze raz wnioski i jak już je masz, to nie zostawiaj ich na półce. Wdrażaj. Postanowiłem sobie, że nigdy więcej nie popełnię tych samych błędów. Myślę, że dziś z Soszką tak cudnie mi się układa i jesteśmy na 1 i 2 etapie permanentnie, bo oboje wyciągnęliśmy lekcje z naszych poprzednich związków.





Z życia Sowszki

Jako 25-letnia dziewczyna wyszłam za mąż, chwilę później urodził się Julek, byłam bardzo aktywna zawodowo. „Taniec z gwiazdami” zajmował mi całe dnie i miesiące. Mało spałam, dużo pracowałam. Uwielbiam, jak się dużo dzieje i tak rzeczywiście było. Działo się! Dużo działo się w moim życiu zawodowym, ale i w osobistym. Kobieta, która jest mamą, inaczej patrzy na związek, jest w stanie więcej poświęcić, więcej wybaczyć, na więcej rzeczy przymknąć oko. Nie wchodząc za bardzo w szczegóły, dostałam ostro po dupie w moim małżeństwie. Tak personalnie, ja, jako kobieta, nie czułam się wystarczająco dobra, nie byłam pewna niczego i nie ufałam. I właściwie mogło mnie to tak ukształtować, że nigdy więcej nie weszłabym w żadną relację. A jednak... Pomimo tego całego bólu i strachu czułam ogromną wartość bycia w relacji. Bardzo pragnęłam miłości, bardzo chciałam znowu zaufać, czuć się bezpiecznie i wyjątkowo. Chciałam tego wszystkiego! Chciałam czuć się kobietą! Teraz, kiedy patrzę na tamto z perspektywy czasu, myślę, że najłatwiej jest zwalić winę na drugą połówkę i stwierdzić, że wszyscy faceci tacy są. Zbudować mur i nie dopuścić nikogo do siebie. Ale prawda jest taka, że relację zawsze budują dwie połówki. Obie połówki ją tworzą i obie połówki pracują na to, żeby ją zepsuć. I to nie jest wcale takie łatwe, bo niełatwo jest przyznać, że nie zawsze twój partner był dla ciebie na pierwszym miejscu, że czasem praca, a czasem przyjaciółki były ważniejsze. Ale warto się nad tym zastanowić, postawić na szczerłość i dać sobie szansę na nowe możliwości, mieć odwagę, żeby wyciągnąć wnioski i więcej nie popełniać tych samych błędów.



Rozstania zawsze są ciężkie. A z naszych doświadczeń nauczyliśmy się jeszcze, że trzeba doceniać przeszłość i wszystkie doświadczenia, jakie były nam dane. Ważne, aby uczyć się z nich, a nie oceniać świat i ludzi. Jak to zrozumiesz, możesz stać się kimś więcej. Kimś znacznie więcej i jest duża szansa, że będzie Ci się żyło lepiej ze sobą. A to naprawdę ważna relacja.

Standardem jest obwinianie – bolesne rozstanie, wina po drugiej stronie. Ból skierowany w byłą połówkę.

Nie zabijaj swojej przyszłości tylko dlatego, że masz jakieś przekonania i poniekąd ograniczone myślenie na dany moment. Nawet jeśli osoba, z którą już nie jesteś, okazała się naprawdę nie w porządku, zatrzymaj się i pomyśl. Czego mnie nauczyła? I idź za tym myśleniem, bierz wszystko to, co dobrego się działo, bo na pewno działo się dużo dobrego – wiesz o tym! To jest proces nauki i jeśli się na niego otworzysz, przejdziesz na kolejny etap w życiu. Jeśli utkniesz w stanie obwiniania i zatruwania sobie życia tylko dlatego, że ktoś coś kiedyś... Zostaniesz w tym stadium bardzo, bardzo długo. A szkoda życia.

Jeśli jesteś dziś z kimś i czujesz, że to nie to, na 100% coś siedzi w Tobie, coś, co nie pozwala Ci się tak naprawdę otworzyć na relację i brać z niej to, co możliwe. Nie możesz brać, bo od Ciebie nic nie płynie. Nic nie wychodzi, bo coś tam w środku Cię blokuje. Nikt i nic nie może tego odblokować – tylko Ty! Jeśli chcesz, aby coś się zmieniło, musisz się otworzyć na zmianę, na naukę i rozwój samego siebie.

Uczenie się z przeszłości nie oznacza, że przeszłość staje się Twoją teraźniejszością. Ważne jest to, aby Twoja poprzednia relacja nie stała się obecną i nową relacją. Niech ta przeszłość nie będzie bagażem, tylko doświadczeniem i mądrością. Niech ta przeszła relacja nie będzie ciężarem, a źródłem inspiracji i mądrości.

Wybór należy do Ciebie!

Będąc na 5 etapie, musisz zadać sobie pytanie, czego tak naprawdę chcesz. I tu wracamy do wizji. Jak ma wyglądać ten wymarzony związek i relacja? Jak Ty masz w nim wyglądać? Od tej wizji zależy, kogo przyciągniesz do siebie. I znajdź odpowiedź na pytanie: kim jestem, kim nie jestem i kim chcę być? No właśnie. Wizja relacji ma sporo wspólnego z wizją samego siebie.

Zrób to, zanim spadniesz na ostatni etap.

Etap szósty – Nigdy więcej



Samo dno. Jak już stoisz na dnie, to jedyną dobrą wiadomością jest to, że dno pewnie już się na zarwie. Stoisz więc na czymś stabilnym. Wiemy. Dno. Ale stabilne. Co w temacie relacji oznacza dno? Proste. Nie jesteś w żadnej i jak mantrę powtarzasz zdanie: nigdy więcej.

Chcesz się skupić na pracy, na karierze, na sporcie, na formie, na rozwoju osobistym, na inwestowaniu, na podróżach. Wszystko jest ważne i zajmuje 100% Twojego czasu, czyli – nie masz czasu na relację. Na tym etapie ludzie mówią: jak już odniosę sukces (dajmy na to finansowy) to bardzo proszę. Pomyślę o relacji i związku. Nie potrzebuje tego teraz. To zobowiązanie i ciężar. Wymaga czasu i zaangażowania – a teraz naprawdę nie mogę. Nie potrzebuję miłości. Czuję miłość do tego, co robię, do rodziców, dzieci z poprzedniego związku. Mam dużo miłości naokoło i mnóstwo przyjaciół. Kocham ich a oni mnie.

To jest tłumaczenie i racjonalizacja. Po co? Żeby ukryć wielki strach. Dobra wiadomość jest taka, że jak ruszysz z tego miejsca, odczujesz ogromny i szybki

wzrost. Odczujesz zmianę i to natychmiast. Trzeba sobie jednak na to pozwolić. Warto, a nawet musisz, stanąć w prawdzie i zobaczyć, która część Ciebie nie pozwala Ci ruszyć w kierunku wymarzonej relacji i związku! Coś Cię trzyma w tym miejscu. To nie jest coś z zewnątrz! To jest w Tobie! Z tym warto się zmierzyć.

Pierwsze, co należy zrobić, to przyznać, że zasługujesz na cudowną relację.

Jesteś facetem – super. Musisz docenić siebie i powiedzieć sobie: jestem wystarczająco dobry i zasługuję na cudowną relację! Naprawdę zasługuję. Jesteś kobietą – cudownie. Docień siebie i pocuj, że zasługujesz na wspaniałą relację, która wyniesie Cię na wyżyny i będziesz unosił się na skrzydłach miłości. Ważne, abyś poczuła, że na to zasługujesz! Poczuła i zrozumiała. Nie poddawaj się. Uzbrój się w cierpliwość i determinację. Skup się i wykorzystaj wszystko, co masz.

Ludzie mówią często, że nie mogą czegoś zrobić, czegoś osiągnąć, bo czegoś im brakuje. Pieniądzy, czasu, kontaktów, wiedzy czy innych narzędzi. Nie od tego to jednak zależy. Wiemy, że ludzie tak czują. Powtarzali to sobie tak długo, że uwierzyli w te ograniczenia i stały się one dla nich żywą prawdą. A jednak to nic innego jak ograniczające przekonania, które potrafią zatrzymać każdego. Jeśli wierzysz, że coś Cię powstrzymuje i właśnie dlatego nie możesz czegoś zrobić, masz rację. Jeśli jednak wierzysz, że możesz coś zrobić i coś osiągnąć – w jakiej tylko chcesz dziedzinie – także w relacjach – masz rację. Aby ruszyć do przodu, trzeba sięgnąć po wewnętrzne zasoby. Cierpliwość, zaangażowanie, wiara, kreatywność, zaradność, determinacja, motywacja, miłość, prawda, zaufanie. Te cechy, uczucia, emocje mogą doprowadzić Cię wszędzie, gdzie tylko chcesz. Pomogą Ci przejść przez wszystkie trudności, pokonać przeszkody i radzić sobie w każdej sytuacji.

Ludzie są w stanie zrobić naprawdę
wszystko. Tylko czasem nie są w stanie,
który pozwala im zrobić to, co są w stanie.

Bo chodzi tu o stan emocjonalny, w jakim się znajdujemy. Jeśli czujemy się dobrze, stać nas na więcej. Jeśli czujemy się przygnębieni, przegrani – nie zdziałamy wiele.

Zmień swój stan, a sięgniesz
do zasobów, które masz w sobie,
a one pozwolą Ci iść dalej.

Nie poddasz się. Jeśli masz cel, powód, zasługujesz i wierzysz w to – nic nie będzie w stanie Cię powstrzymać!

Jeśli odnosisz sukcesy w biznesie, masz świetną formę, inne osiągnięcia, to jakoś do nich doszedłeś. Użyj dokładnie tej samej mocy, aby odnieść sukces w obszarze relacji! Sięgnij jeszcze raz po to, co pozwoliło Ci przejść przez najtrudniejsze momenty w życiu. A przecież takie sytuacje były, prawda? Żyjesz, czytasz naszą książkę i gdzieś tam w środku czujesz, że to też jest do przejścia. Sięgnij po to, co zadziałało kiedyś i nie poddawaj się ani na chwilę. Jeśli czegoś chcesz – działaj, działaj tak długo i cierpliwie, aż to osiągniesz. Proste i ultra-skuteczne. U nas tak to działa. Czasem ludzie komplikują sobie sprawy i mają ciężko na własne życzenie.

Nie zgadzaj się z tym wewnętrznym głosem, który szepcze – nie potrzebujesz tego. Nie pora na to. Nie dasz rady. Nie wchodź w to. To głos strachu. Nie słuchaj go. Ty tu rządzisz! Przejmij kontrolę i ruszaj po miłość i szczęście.

I aby było jasne – nie bagatelizujemy i nie upraszamy. Na tym etapie trzeba mieć masę odwagi i naprawdę sięgać głęboko do wewnętrznych zasobów. Jeśli jesteś sam/sama, może to wyglądać dziś tak:

Wracasz do domu i czujesz się naprawdę komfortowo. Nikogo nie ma. Wszystko jest tak, jak chcesz. Puszczasz muzykę, jaką chcesz, jesz, co chcesz, gdzie chcesz. Oglądasz, co chcesz. Drzemiesz, kiedy chcesz. Sprzątasz, kiedy chcesz. Odkładasz rzeczy, gdzie chcesz. I wszystko działa. Nie musisz nikogo

pytać, nie musisz spełniać niczyich próśb i odpowiadać na pytania. Kończysz dzień, jak chcesz i masz wszystko pod kontrolą. To tylko Twoja przestrzeń i, co więcej, długo na to wszystko pracowałeś.

I co? Mam kogoś wpuścić, kto mi to wszystko za przeproszeniem rozwali? Zakłóci moją harmonię i będzie wprowadzał w tym jakże idealnym świecie swoje ulepszenia? Wejdzie i będzie pytał. Będzie bałagan lub odwrotnie – będzie chciał zaprowadzać porządek. Będzie chciał oglądać co innego, zapalał wszystkie światła i pił mleko z kartonu. Przerazająca wizja!!! W tym stanie ludzie mówią często: nie jestem gotowy na taką inwazję na moją przestrzeń.

Wiemy, że ta deska podniesiona do góry, brak podstawki pod szklanką czy kubkiem. Te skarpetki. Te buty i tona kosmetyków. Ta nakrętka od pasty, bałagan i gary w zlewie. Wiemy, znamy, doświadczamy. To są małe rzeczy, ale mają dziwną tendencję do urastania. I tu przychodzi z pomocą komunikacja. Ludzie muszą ze sobą rozmawiać. Nie warto zakładać, że coś jest jasne i wszyscy są tacy sami. Nie są! I dlatego życie jest takie kolorowe. Bo jesteśmy różni i mamy okazje doświadczać życia z każdej strony!

Wiemy, że trzeba mieć naprawdę wiele odwagi, aby otworzyć bramy, serce i zaufać. Kochać i w tym wszystkim dostrzegać piękno. A jest to cudna sprawa. Dzielenie życia z kimś to cudowna sprawa! Dzielenie wszystkich obszarów i rzeczy.

Ludzie, będąc na 6 etapie, tworzą historie właśnie o tym, co stracą i jakie to będzie dla nich ciężkie i niewygodne. Chętnie wytłumaczają, dlaczego relacja jest nie dla nich. Takie historie są mocne i pełne argumentów. A najważniejsze, że ludzie wierzą w te opowieści tak bardzo, że ciężko cokolwiek zmienić i na cokolwiek się otworzyć. STOP! Zatrzymaj się na chwilę. Zadaj sobie pytanie: czego tak naprawdę się boję? I na co tak naprawdę zasługuję?

Na pewno nie zasługujesz na samotność! Na pewno nie chcesz wychodzić z pustego domu i wracać do równie pustego domu. Jak się głęboko nad tym zastanowisz, to nie chcesz umierać w samotności. Naprawdę nie warto! Wiesz, że zasługujesz na to, aby być z kimś i dzielić z kimś życie, emocje, doświadczenia, smutki, wyzwania i radości. Z kimś, kogo dobrze znasz, kochasz i możesz intymnie dotknąć. Dzielić życie z taką osobą to jest to! Chcesz żyć z miłością i w miłości – samotność jest ponura! Kiedy jesteś sam, nie potrzebujesz wiele. Dlatego też życie nie daje wiele. Kiedy jesteś w relacji i związku, potrzebujesz naprawdę wiele. I życie to rozumie. Daje Ci wiele. Tam, gdzie pojawia się relacja, tam zaczyna się dziać. Wszystkiego jest więcej. Więcej miłości, więcej

współczucia, więcej zaufania, więcej wsparcia, więcej opiekuńczości, więcej czułości, więcej radości, więcej myśli i mądrości. Jak jesteście we dwoje, uczysz się szybciej, bo musisz! Twój rozwój przyspiesza i przyspiesza. To już nie jest opcja kiedyś tam – może kiedyś – może jutro. Nie. Musisz dziś, właśnie teraz, w tym momencie. Bo to już nie jest tylko o Tobie.

Kiedy jesteście we dwoje, nie tylko Ty – to wkład jest inny i rezultat też jest inny. Pomyśl, co może Cię ominąć, jeśli obok Ciebie nie będzie nikogo. Pomyśl, jaką wielką stratę możesz ponieść. A wszystko tylko dlatego, że się boisz! Prosimy, nie bój się i rusz się z tego miejsca. Szósty etap nie jest dla Ciebie.

Jeśli się nie ruszysz, nie dojdiesz do kolejnego rozdziału w życiu. Kolejnego etapu na Twojej drodze. Ale uważaj. Jeśli szukasz związku, w którym chcesz tylko brać – odpuść sobie. Jeśli jednak jesteś gotowy dawać, kochać i rozwijać pasję, to zapnij pasy – będzie się działo! Naprawdę będzie się działo i to jak. Musisz nam zaufać i sprawdzić to na własnej skórze. Jednak najważniejsze to zaufać sobie!

Nie siedź w miejscu! Szkoda życia!

Pewnie zgodzisz się z nami, że temat relacji jest naprawdę interesujący. Całkiem sporo informacji już się pojawiło i bardzo nam zależy, abyś to wszystko zastosował u siebie. W swojej relacji.

Pamiętaj też, że relacja zależy od tego, jaki jesteś, czego chcesz, co dajesz drugiej osobie. Bo w relacji chodzi o tą drugą osobę. O tym będzie więcej dalej, podsumujemy sobie jednak dokładnie to wszystko, co do tej pory przerobieliśmy. Mamy do Ciebie cztery pytania i zachęcamy, abyś na każde odpowiedział sobie szczerze i określił dokładnie, jak to w tej chwili wygląda u Ciebie.

CZTERY PYTANIA





Pytanie 1: Jaka jest Twoja wizja na związek i wymarzoną relację?

Odpowiadając na nie, zwróć uwagę na kilka rzeczy. Wizja – pamiętaj o emocjach, które ma wywoływać już samo jej tworzenie. Wizja sprawia, że działamy nie tylko tu i teraz, ale wytycza kierunek i pozwala znaleźć odpowiedź, po co i dlaczego wyruszasz w drogę w tym właśnie kierunku. Ułatwia pokonywanie przeszkód, sprawia, że nie chcesz rezygnować i odpuszczać, mimo porażek, mimo frustracji, wbrew problemom. Bo przecież one będą. Jak w każdym obszarze życia. Nie da się wszystkiego przewidzieć, uniknąć trudności, ale czy gdybyś wiedział (tak w najdrobniejszych szczegółach), ile trudu będzie Cię kosztowało założenie firmy, osiągnięcie jakiegoś sukcesu, budowa związku, zostanie rodzicem itp., to byś się na to zdecydował? Ty może tak, ale inni? Wielu by zrezygnowało. No to dlaczego jednak tylu ludzi otwiera firmy i tworzy cudowne związki, staje się niewyobrażalnie radosnymi rodzicami? Bo nie koncertują się tylko na problemach i wyzwaniach dnia codziennego, lecz na wizji! Wizja to narzędzie, trochę jak w dzisiejszych czasach telefon, jak portfel czy klucze do domu. Bez nich i paru innych rzeczy naprawdę trudno się poruszać. Bez wizji trudno ruszyć we właściwym kierunku!

Pytania 2: Gdzie jesteś w swojej relacji (na którym etapie)?

Przy określaniu swojego miejsca startu, pamiętaj, że teraz chodzi tylko o Ciebie. Tylko Ty, druga połówka nie ma tu znaczenia. Chodzi o to, gdzie Ty się znajdujesz w momencie, kiedy czytasz te słowa. Szczerść i prawda. Nie naginaj rzeczywistości, nie zniekształcaj, nie tłumacz i nie generalizuj. Jeśli określisz to szczerze, zaraz po tym może się pojawić naprawdę cudne uczucie. Uczucie, które popchnie Cię do działania, doda sił i pomoże podjąć ważną decyzję, że trzeba ruszyć dalej i zmienić to, co jest, na to, co jest możliwe. Możesz poczuć, że przyszła pora na to, aby wizja, jaką nakreśliłeś, stała się Twoją rzeczywistością. Wszystko po to, aby było lepiej.

Pytanie 3: Jeśli jesteś w relacji, to gdzie (na którym etapie) znajduje się Twoja druga połówka?

Jeśli jesteś teraz w relacji i już wiesz, jaka jest Twoja wizja i gdzie się znajdujesz w swoim związku, zastanów się, wejdź w buty drugiej osoby i określ, gdzie, Twoim zdaniem, ona się znajduje. Konkretnie, bez koloryzowania i zniekształcania rzeczywistości. Może się okazać, że jesteście na różnych etapach. Nie przejmuj się tym w tej chwili. Jeśli aktualnie nie jesteś w żadnej relacji, weź pod uwagę swój ostatni związek i w tym miejscu zapisz, gdzie była Twoja druga połówka z poprzedniej relacji, tuż przed rozstaniem. Wejdź na chwilę w jej buty, nie oceniaj, tylko zapisz.

Pytanie 4: Jakim człowiekiem musisz się stać, aby osiągnąć to, czego tak naprawdę pragniesz?

Przy odpowiedzi na pytanie czwarte musisz się dobrze zastanowić i poświęcić na to nieco więcej czasu. Wymień wszystkie cechy charakteru, umiejętności, jakie będziesz musiał osiągnąć, zdolności, postawy i przekonania, jakie

będziesz musiał zmienić. Jakie przekonania będziesz musiał w sobie wypracować i co będziesz musiał robić każdego dnia, aby sięgnąć po to wszystko, co opisałeś w swojej wizji. Aby zmanifestowała się ona w Twoim życiu, będziesz musiał podjąć jakieś działania. Będą one powiązane z przekonaniami, jakie przyjmiesz i cechami, jakie będziesz w sobie wyrabiał. Wszystko się ze sobą wiąże.

Pamiętaj – tu nie chodzi o Twoją drugą połówkę, TYLKO o Ciebie. Nie wypisuj, jaka jest ta druga strona, co Ci przeszkadza, co jej brakuje. Skup się wyłącznie na sobie. Bądź szczerzy, ale jednocześnie nie oceniaj się zbyt surowo. To jest stan na dziś i będzie się zmieniał. Będziesz się zmieniał, rozwijał, stał „kimś więcej”. I to jest piękne.

Wiemy, że odpowiedzi nie będą łatwe, wiemy, że jeśli będziesz chciał wykonać to zadanie na najwyższym poziomie – zajmie Ci to sporo czasu. Ale warto. Uwierz nam – warto.

Na koniec tego rozdziału chcieliśmy Ci powiedzieć jeszcze jedno. W naszym związku mieliśmy różne etapy i okresy. Miejsce, w którym dziś jesteśmy, jest magiczne i pełne miłości. Namietność i radość przepelniają nas każdego dnia. Jednak wszystko, co dziś się dzieje i czego mamy okazję doświadczać, jest wynikiem procesu i zmiany, jakiej dokonaliśmy. Czasem bolało, czasem było strasznie i niepewnie. Jednak było warto! Każde z nas pracowało i rozwijało siebie i w efekcie tego właśnie rozwoju doszliśmy do najcudowniejszego etapu numer jeden. Nasza droga była przepelniona determinacją, motywacją, inspiracją i cierpliwością. Ogromną wiarą w wizję, jaką mieliśmy, i siłą miłości. Na tym to wszystko stoi i nawet u nas zdarza się, że na chwilę spadamy do etapu drugiego, ale właśnie tylko na chwilę – nasz związek cały czas ma siłę i ochotę wzlatywać na poziom wyżej.

Wizja to klucz.
Czasem nie wiemy,
jak się ona zmanifestuje.

Naprawdę czasem nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak się ona zmanifestuje. W naszym przypadku wizja była naprawdę fundamentem. Dwoje ludzi z dwóch totalnie różnych światów i miast. Dwoje ludzi, którzy mieli swoje cele i marzenia, plany i pomysły. Mieli jakieś wizje. Wizja działa jak magnes... I co? Przyciągnęły się do siebie. Potrzebny był czas, aby się to wszystko wydarzyło i potrzebna była zmiana. Zmiana po obu stronach, która doprowadziła do tego, że dziś budzimy się obok siebie i czujemy wielką miłość i namiętność.

Jak już postanowiliśmy iść dalej w świat razem, to stworzyliśmy nową wizję na nasz związek. I co ciekawe, pojawiło się wiele nowych obszarów, nad którymi dziś pracujemy. Nowe rzeczy, które są ważne. Pojawiły się postawy, które trzeba i warto w sobie wypracować, przekonania, które są nam potrzebne, aby iść dalej w życie z miłością i pasją. Mamy nową wizję i rozumiemy to, że aby stała się ona naszą rzeczywistością, my musimy potrafić coś więcej, rozumieć więcej, wiedzieć więcej. A to oznacza, że rozumiemy doskonale, że oboje musimy stać się kimś więcej.

Zanim ruszysz w dalszą podróż z nami, upewnij się, że masz opracowane odpowiedzi na nasze cztery pytania. Dalej zaproponujemy Ci narzędzia i umiejętności, które pomogą Ci zbudować relację, która zabierze Cię na drugą stronę tęczy!



MIEJSCE NA NOTATKI

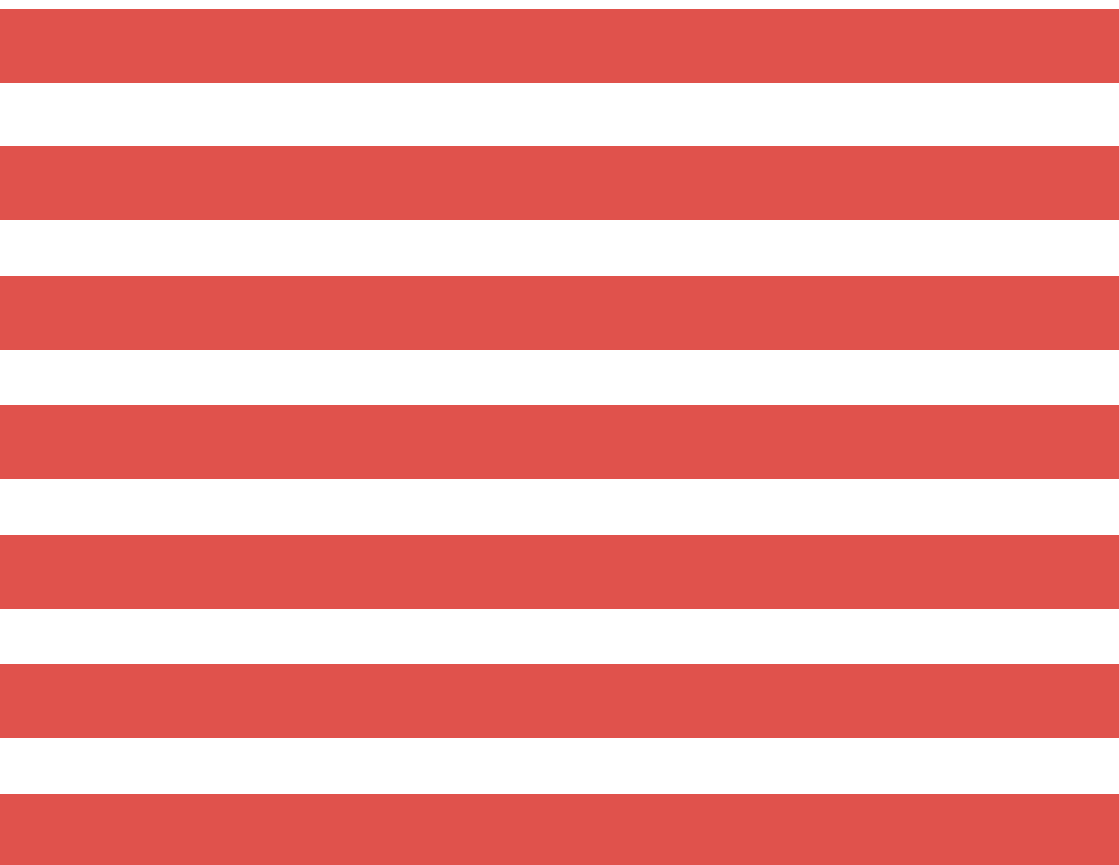


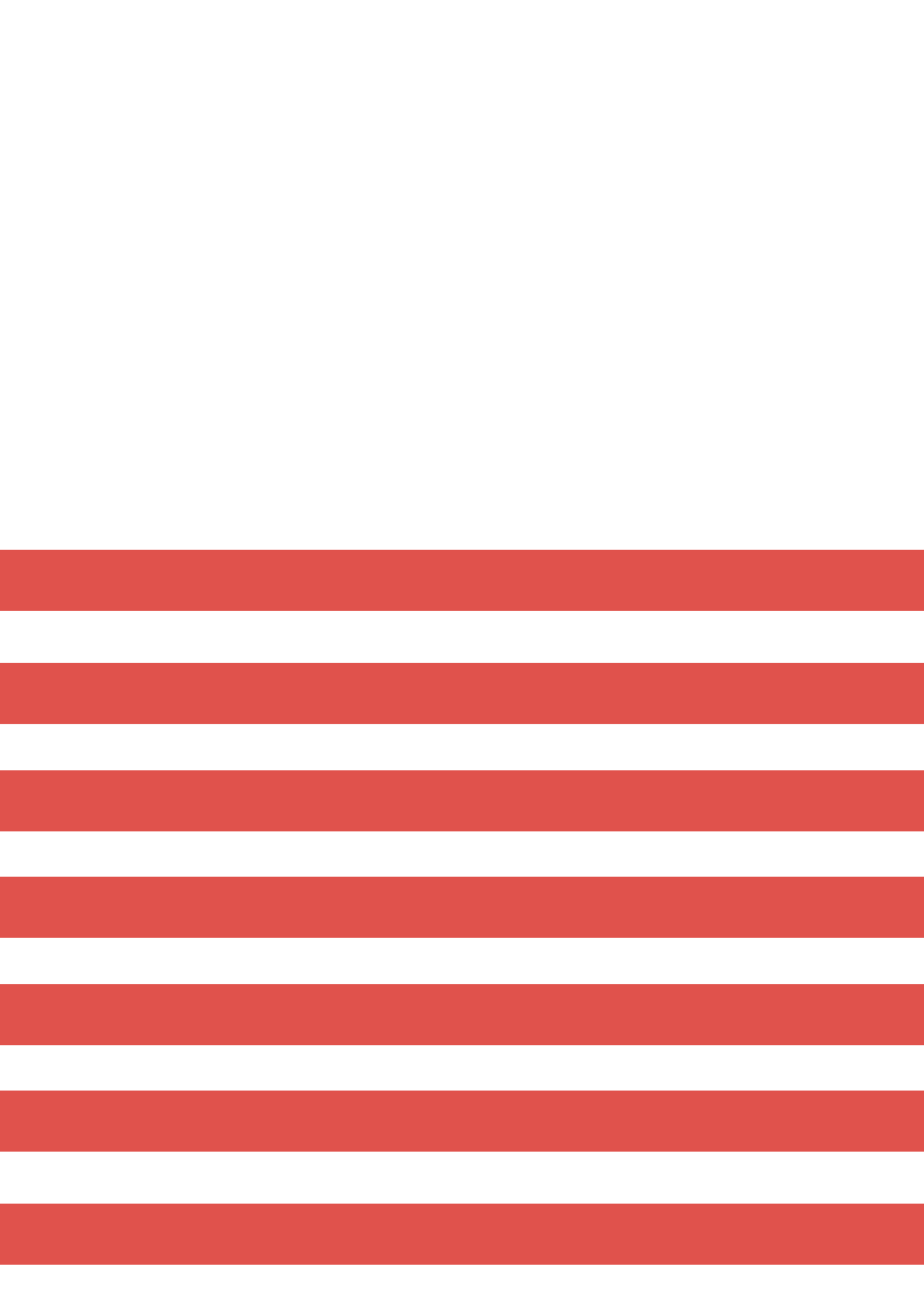
CZĘŚĆ II
ZAKOCHANY KONTRAKT





WPRÓWADZENIE
DO KONTRAKTU
I NAWYKÓW





Zanim przejdiesz dalej, upewnij się, czy wszystko, co było wcześniej do zrobienia, zostało zrobione! Aby osiągnąć jak najwięcej w jak najkrótszym czasie, musisz znać odpowiedzi na 4 – fundamentalne pytania z poprzedniej części.

1. Jaka jest Twoja wizja na związek i wymarzoną relację?
2. Gdzie jesteś w swojej relacji (na którym etapie)?
3. Jeśli jesteś w relacji, to gdzie (na którym etapie) znajduje się Twoja druga połówka?
4. Jakim człowiekiem musisz się stać, aby osiągnąć to, czego tak naprawdę pragniesz?

Zanim pójdziesz dalej, musisz znać odpowiedzi na te pytania.

Pewnie zgodzisz się z nami, że każda relacja na początku jest cudowna. No dobrze, może to zbyt wielka generalizacja z naszej strony, jednak znaczna większość relacji zaczyna się jazdą na jednorozcach. Twoja także. Kiedy przypomnisz sobie wcześniejsze relacje – nawet te dawne, szkolne, to początek każdej z nich był po prostu super – wszystko zaczyna się energią, pasją i uczuciem miłości, zaangażowanie jest wielkie wręcz niewyobrażalne. Na pierwszym etapie każdy rozumie jakoś podświadomie, że miłość lepiej działa jako czasownik, czyli jest stanem działania: chcemy, dzwonimy, zabiegamy, zaskakujemy się, umawiamy się, angażujemy się, bawimy się, tańczymy, „stro-

imy i pachnimy”... Staramy się! I, co chyba najważniejsze, potrafimy. Jesteśmy zdolni i zaradni, kreatywni, cierpliwi i zabawni. To są fakty i jeszcze raz fakty!

A potem są kolejne fakty.

Z czasem to wszystko w jakiś dziwny sposób znika. Znowu nie u wszystkich, jednak u tak wielu, że można nazwać to przypadkiem światowym. Globalne zjawisko, które obserwujemy i zadajemy jeszcze raz to samo pytanie. Co się stało? Gdzie ta miłość, pasja, energia i zaangażowanie? Gdzie to uczucie i zrozumienie?

Dzisiaj się to czasem po 3 miesiącach bycia razem, czasem po pół roku, roku albo iluś tam latach wspólnego życia. Czasem wcześniej, czasem później. Nie chodzi nam jednak o długość stażu, lecz o zjawisko, jego przyczyny i skutki. To się po prostu dzieje.

Na szczęście wiemy też, że są pary (i sami się do tej grupy szczęśliwców zaliczamy), które jeżdżą na jednorożcach po tęczy od początku poznania do... No właśnie! Nie ma żadnego innego „do” jak „do teraz”, „do zawsze”, „do cały czas”. Ich miłość, pasja, zaangażowanie, namiętność, czułość nie gasną, tylko jest ich więcej i więcej. Jeżdżą po tęczy i mają z tego jeszcze więcej frajdy niż na początku. Obserwujemy takich ludzi i naprawdę jest to coś pięknego! Są ze sobą 5 lat... 10 lat... 30 lat... i jeszcze więcej razem. I nie tylko SA. Oni czują do siebie miłość i zrozumienie, a ich życie i związek są stale na etapie pierwszym. Coś pięknego! To nie jest przypadek, że tak właśnie mają. To nie jest kwestia tego, że ktoś dobrze trafił, udało mu się itp.

Ludzie tak żyją i mają takie relacje, bowiem je stworzyli.

Wybudowali i dziś mogą się cieszyć tym wszystkim. Kiedy się patrzy na takich ludzi, widać, że warto. Nie wiemy, czy masz tak samo jak my i czujesz to samo co my, kiedy patrzysz na starszych ludzi, którzy trzymają się za ręce, ich miłość widać jak na dłoni i nie da się ukryć, że mają więcej fantazji w życiu niż całe setki innych naokoło.

Takie związki nie są przypadkowe. Ci ludzie świadomie wybrali, że będą w swoim związku na etapie pierwszym i czas czy staż nie ma tu nic do rzeczy. Jedno słowo, które pasuje na początek dalszej drogi. Standard. Standard związku, postaw, zachowań, komunikacji itd., no, jednym słowem, relacji. Wszyscy ludzie, którzy mają cudowne relacje zdecydowali się na wyższy standard, a nawet znacznie wyższy standard relacji niż inni. I to jest fakt. Koniec i kropka.

Dzisiaj, analizując nasze poprzednie relacje, doszliśmy oboje do wniosku, że nasz standard, standard naszego obecnego związku będzie wręcz niezmiernie

wysoki. To nasz wybór i świadome działanie doprowadziło nas do miejsca, w którym się obecnie znajdujemy. W tej części książki będziemy chcieli podnieść Ci poprzeczkę bardzo wysoko.

Będzie sporo się działo, jest bowiem o czym rozmawiać i co omawiać. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że trzeba tu będzie bardzo wiele zrozumieć i zapamiętać, ale uspokajamy – nie będzie tak źle. ☺ Krok po kroku. Najlepiej małymi krokami idźmy we właściwym kierunku. Po przeczytaniu każdej części – nie czekaj, działaj. Jeśli zastosujesz się do tej prostej rady, zobaczysz, że wdrażanie wszystkiego po kolei będzie Ci przychodziło coraz łatwiej. Już pierwszy element, którym zajmiemy się za chwilę, może odmienić Twoją relację, lub sprawić, że zaczniesz znacznie szybciej przyciągać do swojego życia tę z Twojej wizji.

Opiszemy teraz i wyjaśnimy, co, według nas, sprawia, że relacja jest taka zakochana i namiętna, i trwała, i zwariowana, i cudowna, pełna pasji i szczęścia.

Porozmawiamy o czymś, co nazwaliśmy Zakochanym kontraktem. Powiemy, co się na niego składa i jak go wykorzystywać. Do czego da się go zastosować i w których momentach i sytuacjach tłumaczy dosłownie wszystko. Zakochany kontrakt to swoistego rodzaju narzędzie, które ma za zadanie sprawić, że Twój związek będzie odporny na czas i nie spadnie z pierwszego etapu nigdy. Narzędzie, czyli coś, czego się używa i po co się sięga wręcz automatycznie w sytuacji kryzysowej, kiedy pojawi się problem albo będzie bolało. Frustracja będzie wzrastała i przyjdzie to uczucie i myśl, że już za chwilę szlag Cię trafi. Aby do tego nie dopuścić, kilka spraw musi się dziać automatycznie, dlatego będziemy krok po kroku, dzień po dniu, akcja po akcji, zachowanie po zachowaniu, postawa po postawie wyrabiali w sobie pewne nawyki. Ktoś kiedyś powiedział, że trening czyni mistrza. To nieprawda i aż chce się nam powiedzieć – gówno prawda. To nie trening czyni mistrza.

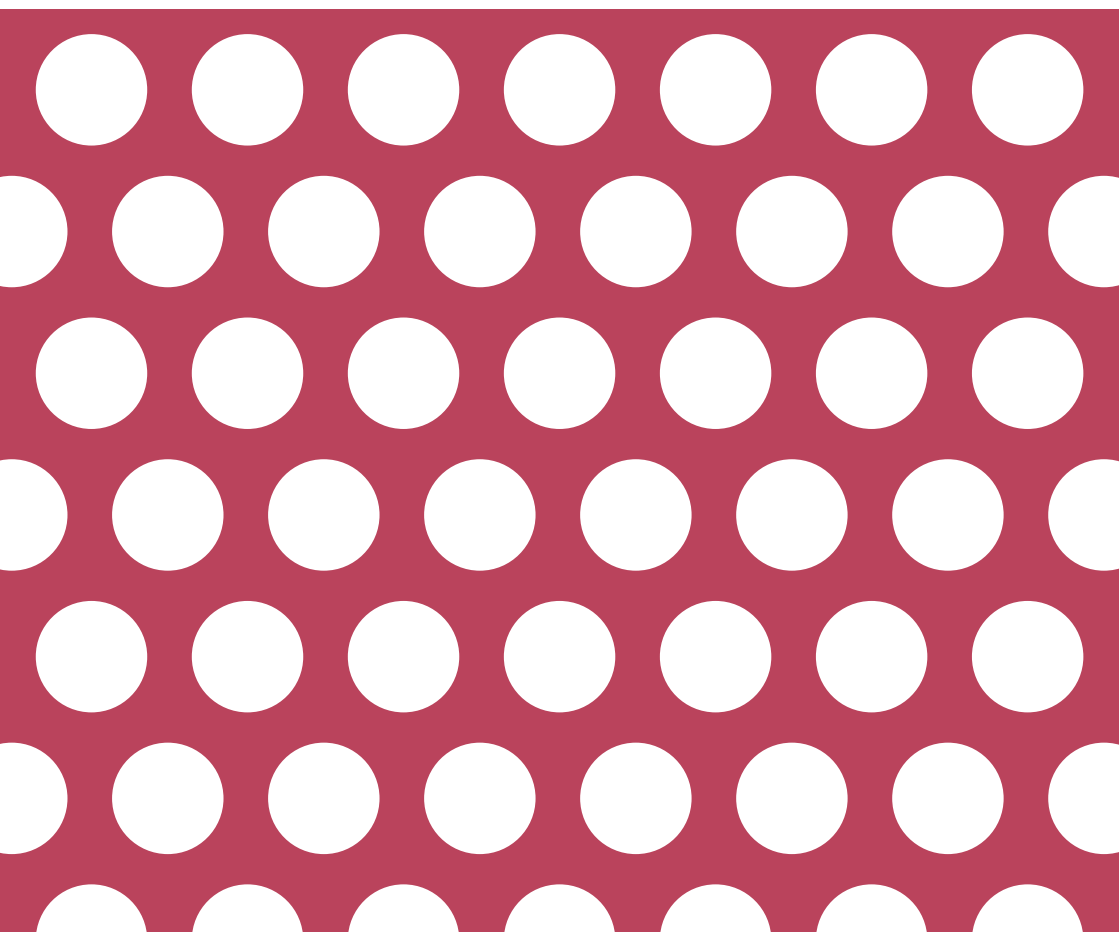
Trening czyni nawyk,
a mistrzowskie nawyki
pozwalają stać się mistrzem.

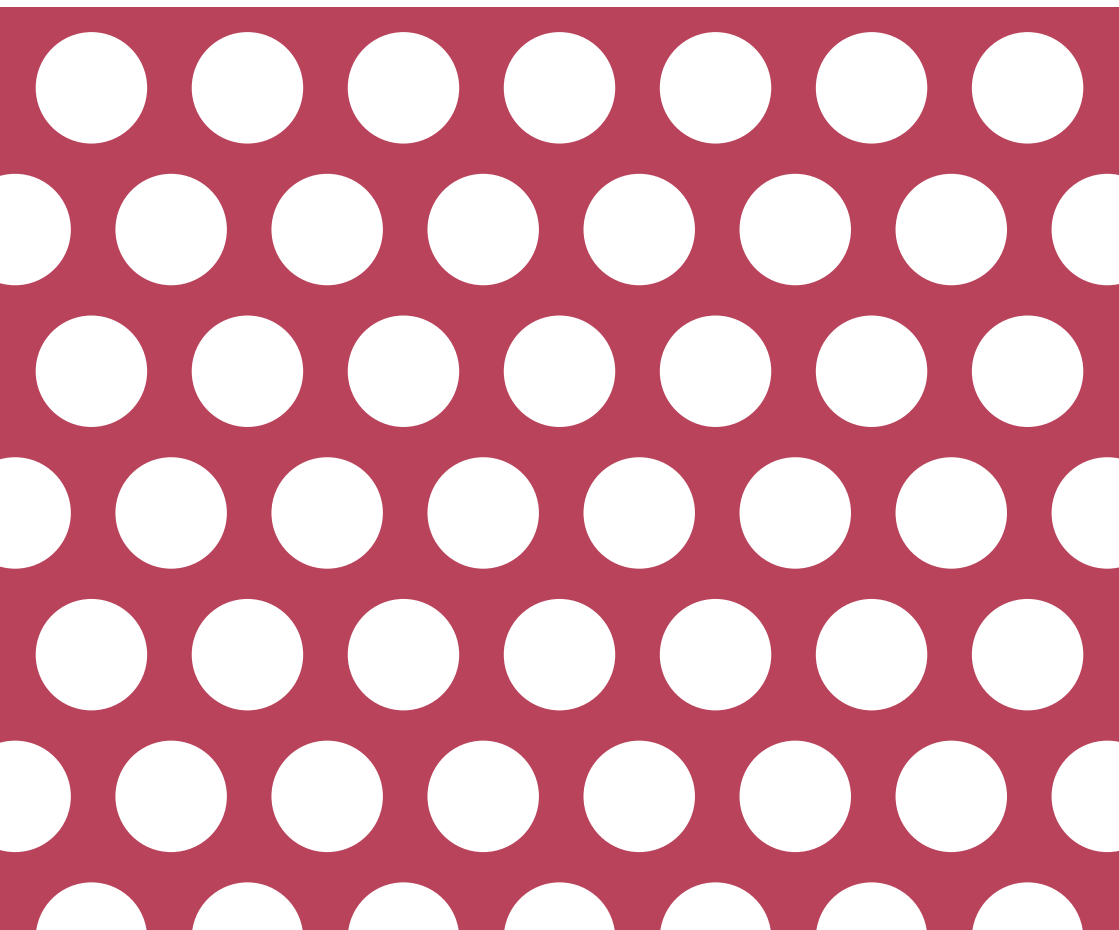
Ta zasada działa w każdym obszarze życia biznesowego i osobistego. Skupimy się tu więc między innymi na wyrobieniu w sobie odpowiednich nawyków, które sprawiają, że staniesz się “mistrzem” relacji i związku. Wszystko w duchu miłości, pasji i namiętności.

Mamy nadzieję, że udało nam się wzbudzić w Tobie zainteresowanie i zaciekawić na tyle, że aż Ci się chce czytać dalej.

Nie przedłużajmy i przejdźmy do pierwszej części kontraktu.

TOTALNE
ZRÓZUMIENIE





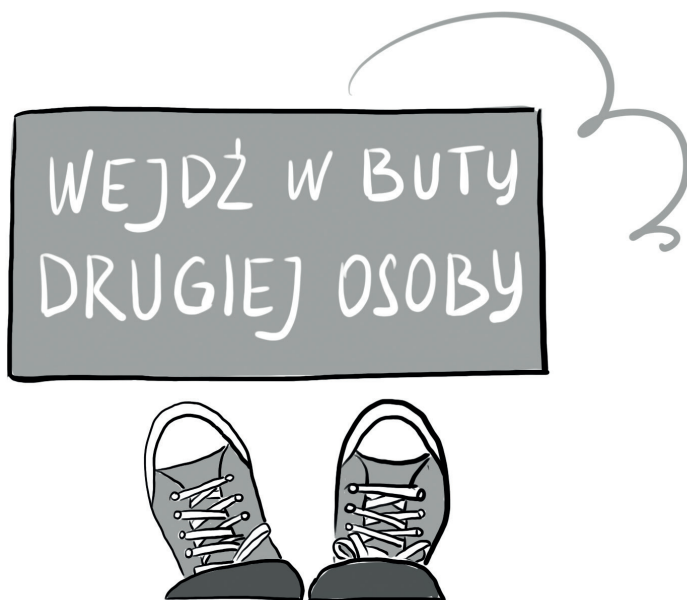
Chodzi tu przede wszystkim o zrozumienie partnera. Czy zrozumienie może pomóc? I to jak! Warto zrozumieć, dlaczego jest, jak jest i to w każdym momencie i w każdej sytuacji. Totalne zrozumienie.

Pierwsza zasada, pierwsza umiejętność i nawyk, jaki chcemy Ci pokazać, jest fundamentem całego kontraktu. Można powiedzieć, że Zakochany kontrakt działa tak dobrze właśnie dlatego, że ta umiejętność – zasada jest na pierwszym miejscu. Jeśli chcesz, aby Twoja wizja naprawdę się spełniła i zależy Ci na tym, aby Twój związek był czasoodporny, musisz go świadomie budować i podejść do niego ze zrozumieniem.

Co się kryje za słowem zrozumienie i jak my to rozumiemy? Oczywiście, chodzi o zrozumienie partnera. Nie chodzi jednak o zrozumienie polegające na tłumaczeniu, dlaczego jest tak, jak jest. Dlaczego mój partner jest taki i taki, dlaczego mamy w naszym związku to a nie to. „Nie mogę dawać tej całej miłości, bo u mnie w domu nikt nie mówił nikomu „kocham Cię”, a okazywanie uczuć było przedstawiane jako oznaka słabości i braku pewności siebie.” „On tego nie potrafi zrobić, bo nie jest typem romantyka.” „Ona się czepia o to i o tamto, bowiem w poprzednich związkach się zawiodła i teraz to wszystko na mnie spadło.”

W zrozumieniu, o którym tu mówimy, nie chodzi nam o takie tłumaczenie sobie wszystkiego wciąż i wciąż. Chodzi o zrozumienie na poziomie serducha, któremu nie towarzyszy ocenianie, osądzanie i nie ma tutaj żadnych oczekiwań.

Bardzo często takie zrozumienie można zaobserwować w relacji rodzic – dziecko. Czasem między przyjaciółmi. Czasem zdarza się to w biznesie. Chodzi o zrozumienie totalne, nawet jak różni was całkiem sporo rzeczy.



Wejdź w buty drugiej osoby i się rozejrzyj. W ten właśnie sposób możesz ją naprawdę zrozumieć. Dawaliśmy tę radę wielu osobom i wiemy, że trzeba to doprecyzować, aby nie było nieporozumień. Zdarza się, że ludzie wchodzą w buty drugiej osoby, rozglądają się dokładnie i już wiedzą. Wiedzą, co i jak mogą zrobić, aby było lepiej. Problem polega na tym, że mówią ze swojej perspektywy, co i jak może wyglądać, co i jak można zrobić, co i jak powinno działać. Nie o to chodzi! Jak już wejdiesz w buty partnera, to zadaj sobie pytanie: kim on albo ona jest? Tak naprawdę... kim? Czego chce? Czego pragnie? Na czym mu zależy? Jakie są jego potrzeby? Jakie są jego przekonania? Jakie są jego wartości? Jakie są jego cele i marzenia?

O to chodzi w tym zrozumieniu, które jest narzędziem poznania. Wchodzisz w buty drugiej osoby i wiesz. Odczuwasz to samo i rozumiesz. Wiele rzeczy staje się jasne i przejrzyste. W zrozumieniu chodzi o zrozumienie, a nie ocenianie. Ludzie poza ocenianiem chętnie też osądzają. I tu zaczyna

się jazda... Zdarza się, że ktoś wchodzi w buty drugiej osoby i zachowuje się jak jakaś perfekcyjna pani domu: to źle, to nie tak, to nie tak się robi, a to jest niedopuszczalne. Prosimy, nie rób tego! Zrozumienie jest potrzebne, aby być naprawdę w kontakcie.

Kobiety oczekują, że mężczyźni będą reagowali dokładnie tak samo jak one, a, co ciekawe, faceci bardzo często myślą tak samo. I tutaj ważna kwestia, zanim pójdziemy dalej. Kobiety różnią się od mężczyzn. Naprawdę jesteśmy inni i to bardzo. Mężczyzna to nie kobieta z brodą. Kobieta to nie piękny, długonogi facet. Naprawdę kobieta to kobieta, a mężczyzna to mężczyzna. Kobieta czegoś innego pragnie, inaczej patrzy na świat, inne rzeczy są dla niej ważne i, co chyba najważniejsze, inaczej się komunikuje. Kobiety mówią wręcz w innym języku, którego tak wielu mężczyzn do dziś nie poznało. Mężczyzna także czegoś pragnie. Jakoś myśli... zdarza się, że nie myśli ☺ i to wiele kobiet wyprowadza z równowagi. Mężczyźni mają jedyny niepowtarzalny sposób patrzenia na świat i kobiety muszą to zrozumieć i przestać z tym walczyć. Zrozumienie daje jedną rzecz. Zrozumienie. ☺

Wejście w buty partnera polega na tym, aby zrozumieć i poznać go. Zaakceptować to, co zobaczysz, czego się dowiesz, bez oceniania i osądzania. Wiemy, że możesz mieć lepszy pomysł i doświadczenie i rozumiemy, że coś może być dla Ciebie ważniejsze, że do pewnych rzeczy możesz przykładać większą wagę niż druga strona. Jednak pamiętaj, że jesteście różni. I nie staraj się zrobić z niej faceta, a Ty nie staraj się zrobić z niego swojej koleżanki. Ta droga prowadzi w miejsce, w którym nikt z was nie chce być.

Mówimy o totalnym zrozumieniu i akceptacji partnera takim, jakim jest, bez względu na wszystko. Mamy nadzieję, że zaczynasz rozumieć, co to znaczy i dlaczego warto się tego nauczyć i zrobić to, a potem robić i robić każdego dnia.

Jeśli zaczniesz tak działać, możesz zrozumieć kolejną rzecz. Kolejną ważną kwestią jest dawanie partnerowi dokładnie tego, czego potrzebuje (na ten temat napiszemy jeszcze obszernie). Dlaczego w związkach się tak kićka i kielbasi, i idzie czasem jak po grudzie mimo poczucia, że teoretycznie wszyscy wszystko dostają? Bowiem w większości przypadków partnerzy dostają wszystko poza tym, czego tak naprawdę potrzebują. Każdy z nas czegoś pragnie, ma plany, cele i marzenia. Jednak każdy z nas ma podstawowe potrzeby, które musi zaspokoić, aby żyć i funkcjonować każdego dnia. Nie chodzi nam o jedzenie i dach nad głową. Te potrzeby, które mamy na myśli, opisał i nazwał

Tony Robbins (amerykański motywator życia, autor wielu znanych w Polsce książek o rozwoju). Osobiście stosujemy, działa, podajemy więc dalej.

Każdy z nas potrzebuje czuć się bezpiecznie i pewnie. Tylko nadmienimy teraz i chwilę później rozwiniemy te kwestie bardziej bowiem to także wchodzi w skład naszego Zakochanego kontraktu. Przechodząc do drugiej potrzeby co ciekawe, że można czuć się pewnie i bezpiecznie w każdym calu, a jednocześnie... nudzić się śmiertelnie. Dlaczego? Bo potrzebujemy wyzwania w życiu, które dodają mu pikanterii. To jest przeciwieństwo pewności i bezpieczeństwa, jednak nie my to odkryliśmy. My tylko i aż... Stosujemy, rozumiemy i, co więcej, zgadzamy się z tym. Zobacz, każdy – no prawie każdy – lubi niespodzianki. Jednak zgodzisz się z nami, że lubimy tylko te niespodzianki, które dają coś dobrego, te które dają to, co chcemy, są „na plus”. Inne nazywamy problemami. Jednak różnorodność to coś dobrego. Życie powinno nas zaskakiwać i w jakimś sensie tego oczekujemy. Dzięki temu życie jest przygodą, a doświadczenia, jakie zbieramy w trakcie, stają się esencją życia. Żyjemy nie tylko dla siebie. Chcemy się też czuć ważni, zauważeni i doceniani przez innych. Każdy, ale to każdy jest wyjątkową niepowtarzalną osobą, lecz chociaż o tym wiemy, mamy wielką potrzebę odczuwać, że tak jest. Chcemy czuć to, że dla kogoś jesteśmy ważni, że ktoś nas chce, pragnie i wręcz pożąda. To jest trzecia potrzeba. Mamy też kolejną czwartą, potrzebę przynależności. Bycie w prawdziwym kontakcie z kimś lub bycie częścią większej grupy niesie wspaniałe odczucia. Każdy potrzebuje miłości w tej czy innej formie.

Pierwsze cztery: Bezpieczeństwo – pewność, wyzwania – niespodzianki, poczucie docenienia i wyjątkowości, miłość i przynależność to podstawowe potrzeby, które każdy jakoś może zaspokoić. Co więcej zaspokajają to każdego dnia. Sposobów na to jest wiele. Można się zapracować lub popaść w jakieś naprawdę niszczące nałogi i nawyki. Każdy ma wiele możliwości i jeszcze do tego wrócimy. Warto też wiedzieć, że człowiek ma jeszcze dwie potrzeby. Każdy musi wzrastać, rozwijać się i tutaj ważne jest to poczucie, że stajemy się kimś więcej. Ostatnia potrzeba, to poczucie, że to, co robimy, przyczynia się dla dobra innych. Sposoby zaspokajania tych dwóch ostatnich potrzeb często nadają życiu sens.

Wracając do totalnego zrozumienia, trzeba zrozumieć – bez oceniania – jak Twój partner zaspokaja swoją potrzebę bezpieczeństwa i poczucia pewności. Ktoś może odnaleźć to poczucie w coraz to nowych, większych osiągnięciach. Ktoś może czuć się pewny, kiedy pojawia się jakiś problem lub

wyzwanie, bo ich rozwiązywanie sprawia, że czuje się potrzebny, a zatem rośnie właśnie jego poczucie pewności.

Zrozumieć, nie oceniać, nie osądzać! Warto wejść w buty drugiej osoby i odkryć, jakie ten ktoś ma sposoby na zaspokojenie swoich potrzeb. Przypominamy, że chodzi o zrozumienie. A to oznacza, że nie należy od razu wychodzić z propozycjami – to da się jeszcze tak zaspokoić, a w tym przypadku może zadziałać to czy tamto. Oznacza tylko tyle, że chcesz zrozumieć i zaakceptować. Wiedza jest nieodzownym elementem zrozumienia i wejście w tę przestrzeń ma Ci pokazać, że takie i takie zachowanie drugiej strony, taki i taki problem jest niczym innym jak podświadomym wołaniem: „pokaż mi, że jestem dla Ciebie najważniejszą osobą na świecie, pokaż mi, że naprawdę, naprawdę ci zależy! Pokaż mi, że bardziej zależy ci na mnie niż na tym, co jest w telewizji, w gazecie, w pracy i tym wszystkim, co się dzieje w różnych aspektach twojego życia. Chcę poczuć, że nikt i nic nie jest przede mną. Pokaż, że jestem przed dziećmi, kumplami i piłką...” I tu pojawia się codzienna dyscyplina stawiania partnera na pierwszym miejscu, która pięknie łączy się ze zrozumieniem.

Stawianie partnera na pierwszym miejscu

Być może czujesz i rozumiesz, jak może się czuć druga osoba, jeśli coś lub ktoś jest ważniejszy od niej. Jakie to uczucie stać w kolejce po uważność i czas od osoby, z którą postanowiło się spędzić życie? Jeśli przyjrzyś się swojej wizji, to, być może, zobaczysz, że ta druga strona jest dla ciebie ważna. Nawet ważniejsza niż ty. Jej potrzeby są na pierwszym miejscu dla ciebie. A twoje są na pierwszym miejscu dla niej. Uczucia i emocje są ważne. To, co czuje druga osoba, staje się bardzo ważne i wychodzi na pierwszy plan dla Ciebie. I to nazywamy postawieniem partnera na pierwszym miejscu.

Nie staramy się oceniać, osądzać i radzić komuś, patrząc na świat tylko ze swojej perspektywy. Totalne zrozumienie może nastąpić, jeśli chcemy zrozumieć drugą osobę bez względu na wszystko, czyli wszystko, czego się dowiesz, będzie dla Ciebie wartościowe i, co chyba warte podkreślenia – nie chcesz i nie oczekujesz niczego w zamian. Taka postawa buduje więź, którą ciężko opisać słowami! Totalne zrozumienie to umiejętność i postawa, i nawyk w działaniu. Wyobraź sobie i odpowiedz sobie na pytanie: Czy Twój partner doceniłby takie zrozumienie?

No pewnie, że tak.

Zrozumieć drugą stronę się da, kiedy będziesz ją stawiał zawsze na pierwszym miejscu. Czyli nie możesz powiedzieć, że partner będzie dla mnie na pierwszym miejscu, jeśli zrobi to czy tamto. Nie możesz podchodzić do tego z jakimiś oczekiwaniami. Stawianie drugiej osoby na pierwszym miejscu jest mistrzowskim nawykiem w relacjach i związkach. Stawiasz swoją drugą połówkę przed dziećmi, przed pracą, przed innymi obowiązkami, przed znajomymi, przed zabawą i hobby. Relację Twoją i osoby, z którą ją tworzysz, powinieneś postawić ponad wszystko inne i ponad wszystkich innych.



I teraz większość ludzi ma zagwozdkę. Jak to przed wszystkim? Przecież ja pracuję, mam obowiązki. Dzieci i jeszcze zajęcia dodatkowe takie i takie. Samo się nie posprząta i samo się nie ugotuje i na 100% samo się nie wypierze i nie poskłada. Muszę być w pracy, bo z tego są pieniądze i za to się utrzymujemy. Takie myśli przychodzą bardzo często i pokazują to schemat, w jakim ludzie żyją w swoich związkach. Za takimi postawami i historiami ukrywa się zawsze wołanie: „zrozum mnie, proszę zrozum mnie. Robię to dla nas.”. I chcemy Ci powiedzieć, że rozumiemy Cię! I wiemy, jak to jest mieć to wszystko na głowie i działać czasem na kilka etatów od rana do nocy, siedem dni w tygodniu. To nie chodzi o to, aby rzucić wszystko i patrzeć sobie w oczka 24h na dobę.

W tym wszystkim chodzi o to, aby druga strona czuła, że jest dla nas najważniejsza. Jeśli przeciwnie – będzie czuła, że coś lub ktoś jest ważniejszy, wyzwania i problemy, czyli niespodzianki masz zagwarantowane.

Bezwarunkowo rozumiem cię i stawiam na pierwszym miejscu zawsze i wszędzie. Stawiam na pierwszym miejscu twoje uczucia. Twoje pragnienia i emocje. Rozumiem cię totalnie i stawiam na pierwszym miejscu twoje potrzeby. To właśnie jest umiejętność i nawyk. To jest postawa, jaką naprawdę warto przyjąć, jeśli zależy Ci na przyszłości Twojej relacji i związku. Oczywiście swoje potrzeby też trzeba znać i o nich pamiętać, dobrym nawykiem jest jednak stawianie drugiej strony na pierwszym miejscu zawsze.

Czy to możliwe? Aby tak właśnie działać i postępować? Aby wyrobić w sobie taki nawyk? Hmmmm... – tak, to możliwe. Co jesteś w stanie zrobić dla kogoś, kogo kochasz? Wszystko, dosłownie wszystko. Przypomnij sobie, do czego byłeś zdolny na samym początku i co byłeś w stanie dać z siebie? Wszystko! W tym pierwszym etapie, który nazwaliśmy zakochańcami, wszystko, absolutnie wszystko, było możliwe. Na tym etapie jakoś naturalnie na pierwszym miejscu stawiasz partnera, jego uczucia, emocje i potrzeby! Dlatego wiemy, że to możliwe i wiemy, że wynika z tego działania samo dobro i ogromna miłość. Z takiego zachowania, działania i postawy nie wyjdzie zakalec miłosny. No nie ma opcji na porażkę i stratę.

Tak to jest na początku. Jednak z czasem wiele rzeczy się zmienia. Jesteście razem na zasadzie chłopak – dziewczyna, potem narzeczona – narzeczony. I przychodzi ten wielki dzień. On bierze za żonę kobietę ze swoich snów. Doskonałą w każdym calu księżniczkę, która nagle zmienia się w żonę, a często chwilę później w mamę. Każdy gołym okiem widzi różnice pomiędzy księżniczką a mamą! Pierwsza oczywiście to taka, że dla księżniczki on był jej najważniejszym księciem, ale pojawiło się to małe stworzenie i ono staje się najważniejsze. Potrzeby tego małego szkraba i jego żądania są spełniane i zaspokajane w pierwszej kolejności.

Mamy dwoje dzieci i wiemy, jak to jest ogarniać cały ten harmider i naprawdę rozumiemy, ile jest rzeczy do zrobienia, ile czasu na nie potrzeba i jak trzeba się zaangażować. Nie chodzi o to, aby kochać dzieci mniej czy kochać je raz na jakiś czas. Ale nie chodzi też o to, aby nie poświęcać się dla dzieci, rzucać pracę i hobby i zaprzestać uprawiać sport, czy zajmować się innymi pasjami. A już na pewno nie chodzi o to, aby poświęcić karierę na rzecz drugiej osoby, bo Hillary tak powiedziały. Nie, nie, nie, i jeszcze raz – nie o to chodzi.

Wszystkie te obszary są ważne, mają wielkie znaczenie i wiele od nich zależy i z nimi wiąże się życiowy standard.

Skup się! Chodzi o to, aby druga strona CZUŁA, że mimo tego wszystkiego jest dla Ciebie najważniejsza! Ona ma to CZUĆ. Może to słyszeć od Ciebie, ale pytanie – czy to CZUJE. Może to widzieć, ale czy CZUJE? Może kojarzyć, że kiedyś coś ktoś na ten temat mówił i pisał i nawet coś robił w tym kierunku – jednak ona ma to CZUĆ TU I TERAZ.

Jeśli bowiem coś stanie między wami, to...

Oczywiście, życie jest nieprzewidywalne i nie jeden raz będziesz musiał zaangażować się w wiele spraw, zająć wieloma tematami, osobami, to normalne. Ale mamy pytanie: co robisz, kiedy to wszystko ogarniesz? Masz to zrozumienie i dbasz o swoją relację? Pamiętasz o tej drugiej osobie? Chodzi naprawdę o małe rzeczy i drobne gesty. Naprawdę chodzi o te wszystkie małe rzeczy, które składają się na jedną dużą. Nazywamy ją miłością.

Co może być tą małą rzeczą? Powiedz, że tęskniłeś, że pamiętasz. Nawet krótka rozmowa przez telefon czy sms, który pokazuje, że w natłoku spraw innych pamiętasz, może znaczyć naprawdę dużo. Takie małe rzeczy czynią naprawdę cuda.



Z życia Hillarów.

Krzyś jeździ na różne warsztaty i wystąpienie i czasem nie ma go kilka dni w domu. Pracuje naprawdę od 6 rano do północy, a niekiedy jeszcze prowadzi podsumowanie z zespołem i przygotowuje się na kolejny dzień do 1 w nocy. Szybki sen i już jest na nogach, i działa dalej. Miałam okazję uczestniczyć w jednym z jego warsztatów jako uczeń, byłam więc świadkiem, jak to wszystko działa, o której wychodzi z pokoju rano, o której wraca i ile kosztuje go (fizycznie i psychicznie), przeprowadzenie tych wszystkich ludzi przez proces, jaki zaprojektował. No i czasem, jak ja to nazywam, jest w totalnym kosmosie i nie ma go, tak naprawdę nie ma.

Wyjeżdża w czwartek rano... Jeszcze wieczorem rozmawiamy przez telefon, a w piątek cały dzień nic. Zero kontaktu. Widzę tylko na portalach społecznościowych, jak ludzie się oznaczają, że jest super i czytam podpisy „Hillar w akcji na scenie”. Wiem, gdzie jest. Wiem, co robi. Wiem, z kim jest, a jednak pojawiło się to uczucie, że nie pamięta o mnie, nie myśli o mnie, że są takie sytuacje, które potrafią sprawić, że zapomina

o bożym świecie. Przyszła mi myśl, że jest coś ważniejsze ode mnie. Jestem kobietą, więc nie dziwcie się, nie osądzajcie. Opowiadam, jak było.

Okolo 24 słyszę telefon. Tak, dzwoni Krzys... Trochę niechętnie, ale odbieram i mówię: hej.

Krzysztof: Kochanie, co za dzień. Tyle się działo, że nie miałem, jak zadzwonić. Przepraszam, Kocham Cię bardzo, myszko. Co u Ciebie. Jak dzieciaki?

Ja: Ok.

Oczywiście to „Ok” było powiedziane odpowiednim tonem, aby nie miał wątpliwości, że jestem zła. Jest to inteligentny gość, więc zrozumiał od razu, że coś jest nie tak.

Tłumaczył się i tłumaczył, ale co mogłam zrobić, poczułam się tak, jak się poczułam i jego historie nie poprawiały mi humoru. Czułam, że nie powinnam mu dokładać, wiem, że jest w pracy i wiem, że ma masę na głowie, ale co zrobić...

Następnego dnia rano zadzwonił i już poczułam się lepiej. Miał całe 2 minuty dla mnie i czułam się całkiem OK, bo wiem, że rano ma odprawę i ustawia wszystko z wszystkimi i uczestnicy mają miliony pytań. I jak to było dalej? Cały dzień zero kontaktu. No totalne zero. I jak ja mam się czuć? Znowu poczułam, że coś jest ważniejsze ode mnie.

Trwało to cały weekend i postanowiłam, że jak wróci, to muszę z nim na ten temat poważnie porozmawiać. Na 100% „się ucieszy”, bo mam zamiar załatwić to z nim, jak tylko wejdzie do domu w niedzielę koło 23-24. Nie ma co czekać. Jest temat, trzeba działać.

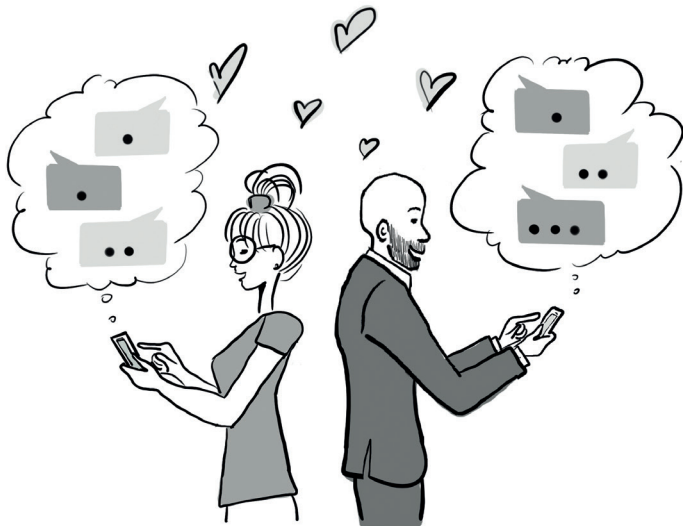
Każdy pewnie się domyśla, jaka była reakcja na to, że wchodzi do domu wykończony, a ja mu: musimy porozmawiać. Jednak, tak jak mówiłam, jest to inteligentny gość i kocha mnie bardzo. Dlatego rozmawialiśmy i powiedziałam mu wszystko, jak się czułam przez te ostatnie dni. Powiedziałam mu, że poczułam się nieważna, że był tam i wszystko było ważniejsze, że nie miał czasu na telefon w przerwie, na smsa i że jego tłumaczenie, że to i tamto nie działają, bo to ja powinnam być najważniejsza. Hillar naprawdę stosuje tę zasadę totalnego zrozumienia i dziś jestem dla niego najważniejsza zawsze i wszędzie. W tamtym momencie też byłam, ale on uważał, że jest to oczywiste. Ja oczekiwałam działania i konkretnej postawy, ale on ich nie znalazł, więc cała jego inteligencja nie wystarczyła i nie pomogła mu w domyśleniu się, czego ja

oczekuję. Postanowiłam więc mu powiedzieć, co czuję, dlaczego się tak czuję i co proponuję:

- Kochanie, wiem, że byłeś bardzo zajęty i że dużo się działo i wiem, że mnie kochasz i to bardzo. Wiem, że jestem dla Ciebie najważniejsza i zawsze tak było i będzie, potrzebuję jednak od Ciebie dosłownie “kropki”, raz na jakiś czas i tyle. Będę wiedziała, że o mnie pomyślałeś i to wystarczy. Tylko kropka. Wiem, że masz cały czas telefon przy sobie, bo masz kontakt z człowiekiem od muzyki, świateł i całą ekipą techniczno-trenerską i wiem, że jak są jakieś ćwiczenia, to właśnie na telefonie odliczasz czas dla uczestników i wiem, że możesz między tym wszystkim wysłać mi smsem kropkę. Byłam tam, widziałam i wiem, że to możliwe.

On oczywiście wysłuchał, trochę go to rozśmieszyło i powiedział, że nie wiedział i nie zdawał sobie sprawy, że o to chodzi, że takie coś może pomóc i że mała kropka może sprawić, że ja będę się czuła cudnie.

Dziś kropki latają w jedną i drugą stronę. Kropki czasem zamieniają się w emotikonkę – serduszka. Czasem w prostą wiadomość „Kocham Cię”. On nadal kiedy gdzieś jedzie, jest w swoim świecie, ale zawsze dostaje parę kropek. Czasem 2, czasem 3. Ja jednak wiem, że nawet w momentach, kiedy naprawdę musi dać z siebie wszystko, daje wszystko i kropka. Ta kropka jest dla mnie. I czuję, że jestem dla niego najważniejsza.



Jeszcze raz chcemy to podkreślić. **Chodzi o to, aby druga osoba czuła, że jest najważniejsza!** I tyle. Jeszcze raz podpowiadamy – te wszystkie małe rzeczy, małe gesty, małe kropki składają się na to, co nazywamy stawianiem partnera na pierwszym miejscu.

W związkach i relacjach należy pamiętać, że chodzi o to, aby dawać. Chodzi o to, co dajesz, a nie o to co dostajesz. Wielu parom się to naprawdę totalnie pokielbasiło. Ludzie szukają relacji, związku, chcą bowiem się napelnić, poczuć się lepiej. Nastawienie, żeby brać, brać, brać i jeszcze raz brać. Tylko jeśli ktoś przychodzi, aby brać, a druga osoba nawet faktycznie daje, to i tak w końcu zawsze powstaje pustka. Osoba, która daje, tylko daje i daje, i daje, nagle czuje się coraz bardziej pusta i pusta, i pusta... A ta, która bierze i bierze, czuje, że dostaje coraz mniej i mniej, i mniej. I po jakimś czasie powstaje dużo pustki. Jeszcze gorzej jest, kiedy spotykają się dwie osoby, które chcą tylko brać. Każdy może sobie wyobrazić, co z takiej relacji powstanie.

Należy pamiętać, że zrozumienie i stawienie drugiej osoby na pierwszym miejscu to jest dawanie zrozumienia i dawanie tego pierwszego miejsca. Aby miało to siłę, moc i znaczenie, takie prawdziwe znaczenie, musisz czuć to, co dajesz. Jeśli czujesz to, co dajesz, nie ma możliwości, żeby pojawiła się ocena, osąd czy jakieś dziwne interpretacje. Jeśli dajesz zrozumienie, to czujesz zrozumienie. Jeśli dajesz radość, to czujesz radość. Jeśli dajesz miłość, to czujesz miłość. We wszystkich tych przypadkach tak to powinno działać! A zatem – co chcesz dawać? I co chcesz czuć? Bo w relacjach jedno powinno być powiązane z drugim.



Z życia Hillarów

U nas dziś tę zasadę stawiania partnera na pierwszym miejscu widać nawet po tym, że robimy wszystko, co tylko możliwe, aby być razem. Spędzać czas razem i mieć siebie blisko.

Krzyś wyjeżdża z domu jak najpóźniej i można powiedzieć, że walczy o każdą minutę w domu ze mną i dziećmi. Wraca także zaraz po tym, jak ogarnie spotkania, szkolenia czy swoje wystąpienia. To niesamowite, z jaką energią i pasją wręcz leci do domu.

Krzysztof: To prawda, kiedyś, gdy wracałem z pracy, czulem się naprawdę zmęczony i padałem na twarz. Dziś na samą myśl o tym, że

za kilka godzin mogę być w domu i przytulać moją ukochaną mysz, to aż mi się chce. Droga mija szybko i gładko. Uwielbiam to uczucie i poczucie, że mam do kogo wracać i co chyba ważniejsze, chcę wracać zawsze.

Takie zachowania wynikają tylko ze stawiania partnera na pierwszym miejscu. To nie jest nic wielkiego. Patrzymy na siebie i jesteśmy naprawdę normalnymi ludźmi, normalną parą, która kocha się bezwarunkowo. Dzwoni telefon. Ona dzwoni do mnie i mówi: „Kocham Cię. Tylko tyle. Pa!”. No jak mi się to podoba! Chcę więcej, a przy tym czuję, że też tak mogę. Mogę i robię.

Jeszcze raz to powiemy i podkreślamy bardzo. Te wszystkie małe rzeczy składają się na tę jedną wielką, którą ludzie nazywają bezwarunkową, piękną, prawdziwą miłością.



Takie zachowania i postawy stają się nawykiem i wypełniają codzienność. I możesz się domyślać, co to za codzienność! 😊 Nie podchodzimy do tej zasady tak, że muszę (!) stawiać partnera na pierwszym miejscu. Druga osoba JEST na pierwszym miejscu. Nie traktujemy tego jako obowiązku, zadania do wykonania. Chodzi o miłość i jeśli ją masz i czujesz, musisz to jakoś wyrazić. Nie szukam, nie wymyślam i nie podchodzę do tego z pytaniem – co ja z tej miłości, którą dam, będę miał? Tak to nie działa. Miłość jest i ta prawdziwa zawsze jest bezwarunkowa. Sprawia, że stawiamy partnera na pierwszy miejscu automatycznie i aż się chce zrozumieć i wejść w jego buty, aby współodczuwać, czyli przeżywać wszystko razem. Czuć to samo wszędzie i zawsze.

Jeśli w Twojej relacji coś nie działa, możemy z dużą pewnością powiedzieć, że ma to związek właśnie z tym, o czym tu rozprawiamy. Bardzo prawdopodobne, że ta druga osoba nie czuje, że jest najważniejsza lub nie obowiązuje u was zasada totalnego zrozumienia.

Jeśli w myślach, rozmowach i tłumaczeniu brzmi to tak: „On mi zrobił to, postąpił tak i tak. To i tamto i jeszcze tamto” – to musisz pamiętać, że takie słowa, taka postawa świadczy, że w tym wszystkim widzisz tylko siebie. Widzisz przyczynę swojego bólu, smutku i frustracji w drugiej osobie, z którą jesteś w relacji. Druga strona nie reaguje, nie widzi tego tak samo i problem w bardzo krótkim czasie może urosnąć do sporych rozmiarów.

*Pamiętaj, że w stawianiu partnera
na pierwszym miejscu nieważne jest,
kto wyciąga rękę pierwszy.*

Polecamy – bądź przykładem i źródłem miłości. Agresja rodzi agresję. Strach rodzi strach. Miłość łagodzi wszystko.

Uśmiech to podobno jedyna krzywa, która jest w stanie wyprostować naprawdę wiele „życiowych zakrętów”. Postaw drugą osobę na pierwszym miejscu w takiej sytuacji i bez oczekiwań, zrozum ją.

Możemy zaryzykować stwierdzenie, że jeśli zrobisz to u siebie, postawisz drugą osobę na pierwszym miejscu i bezwarunkowo będziesz obdarzał miłością przez następne 3 miesiące, to prędzej czy później wejdzie w to. Zostanie wciągnięta na tyle, na ile to możliwe w miłość. Jeśli będzie to jakiś ekstremalny przypadek, jeśli okaże się, że macie inne wartości, cele i plany, to zrozumiesz, że tak czasem jest. Będziesz odczuwał miłość, która Cię wypełnia. Będziesz czuł to, co dajesz i w najgorszym wypadku w tym cudnym stanie ruszysz w dalszą drogę i przejdziesz do kolejnego etapu, jaki na Ciebie czeka w życiu. Twój standard i postawa przyciągną kogoś, kto ma podobny standard lub jest na takie działania gotowy.

W tym podejściu potrzeba cierpliwości, kreatywności i wiary w bezwarunkową miłość. Trzeba też trochę poplanować, aby tę zasadę zrozumienia wprowadzić w życie. Słyszeliśmy już glosy: „mam pracę, dom i dzieci i jak mam to wszystko pogodzić i zadbać o drugą stronę w takim wymiarze?” Najczęściej dają radę dzwonić, pisać smsy, wysyłać te kropki. Czasem piszą jakiś liścik, faceci pamiętają o kwiatkach, ale co ponadto? Dlatego podpowiadamy – zaplanuj! Warto zaplanować i wręcz umówić się na randkę. My dużo pracujemy, ale planujemy i robimy sobie jakiś dzień wolny i to jest czas tylko dla nas i nic więcej się nie liczy. Nie ma dzieci – dzięki wielkie za dziadków! – nie ma telefonów, nie ma niczego i nikogo, kto by zabrał nam ten czas ze sobą. Robimy, co chcemy, gdzie chcemy i jak chcemy. Czasem nie

wychodzimy z łóżka, a czasem wybiegamy z domu i przez cały dzień robimy różne zwariowane rzeczy. Tylko we dwoje, tylko razem.

Jeśli nie masz całego dnia, to znajdź pół, jeśli nie masz pół dnia, to znajdź 3 godziny i zaplanuj to. Piątek wieczór, sobotni poranek, niedzielne popołudnie... wszystko jedno. Może to być śniadanie w łóżku lub dobra kawa na tarasie razem bez zerkania w telefon. Tu chodzi o tę chwilę, kiedy dzieci już pójdą spać, praca na bok i zostajecie tylko we dwoje. Doceniacie się, jesteście razem, cieszycie się... celebrujecie swój czas. Jest go tyle, ile jest, ale w tym zaganianym świecie i dniach przepelnionych obowiązkami znaleźliście siebie i właśnie to jest ten czas. O to chodzi i tego powinno być jak najwięcej. Zaplanować naprawdę warto. Czasem uda się coś na „spontanie” – super! A jak już się „złapiecie”, bądźcie ze sobą na 100%.

W stawianiu partnera na pierwszym miejscu nie chodzi o to, aby rzucić wszystko i spędzać czas tylko razem, trzymać się za ręce i patrzeć na siebie słodkimi oczkami. Nie chodzi o to, aby udawać, że nic innego nie istnieje, nic innego nie ma znaczenia i nic innego nie jest ważne. W naszym życiu jest wiele ważnych rzeczy, bez których ciężko będzie przetrwać. Chodzi o te momenty razem.

Nie liczy się ilość, a jakość. Jesteście razem, tu i teraz. Nie wystarczy być obok, a myślni gdzieś indziej, wszystko jedno gdzie. To się nie liczy. To tak nie działa. To nie jest spędzanie czasu razem. To jest marnowanie wspólnego czasu.

Polecamy zadać sobie pytania i szczerze na nie odpowiedzieć. Pamiętaj – najpierw wejdź w buty partnera.

Jak bardzo on jest zrozumiany przeze mnie? Czy czuje tak naprawdę, że jest zrozumiany? Czuje, że rozumiem jego cele, plany i marzenia? Czy czuje, że rozumiem, przez co przechodzi? Czy rozumiem, z czym się mierzy i jakie problemy są dziś ważne i wymagają jego uwagi? Czy rozumiem jego prawdziwe pragnienia i potrzeby?

Na te pytania i podobne możesz sobie odpowiedzieć i wystawić sobie ocenę. Tak czujemy, że możesz w tym obszarze dać z siebie trochę więcej, prawda? Jeśli trafiliśmy, to od razu podpowiadamy co warto zrobić. Daj z siebie więcej. Warto, możesz i nie czekaj zbyt długo. Najlepiej zacznij od teraz. Zrozum, to wszystko jest możliwe.

Natomiast jest jeszcze jedna sprawa, o której koniecznie musisz pamiętać. Różnica płci i wynikające z tego różnice w rozumieniu. U facetów jest ono takie, jakie jest. Subtelności, niuanse, wrażenia, dywagacje są mu z reguły obce.

Typowy facet potrzebuje zrozumieć tylko tyle, aby móc naprawić – rozwiązać temat. Zbiera informacje i nagle wie. Ma wystarczająco dużo danych, aby zadziałać i zamknąć temat. I naprawdę to jest coś, do czego facet się świetnie nadaje. Faceci określają problem, generują rozwiązanie i działają. Naprawiają i mają swój sukces. Czują się potrzebni, ważni, czasem bardzo docenieni. Można powiedzieć, że zawsze czekają na docenienie – zawsze!

Przy takim podejściu faceci czują, że mogą coś zmienić i zrobić to, co jest potrzebne i ważne. Sprawiają świadomie lub bardziej podświadomie, że świat staje się lepszym miejscem do życia.

Kobiety jednak rozumieją to zupełnie inaczej. Dla kobiety totalne zrozumienie oznacza coś kompletnie innego. Chodzi o to, aby pozwolić jej na to, aby podzieliła się tym, co czuje i dodatkowo tym wszystkim, co czuje na około. Bólem, strachem, obawami i przemyśleniami. Masz być z nią w tych chwilach obecny i dostępny. Kobieta chce się dzielić i dlatego to właśnie kobiety rozmawiają ze sobą godzinami przez telefon i chodzą razem do łazienki, bo przecież szkoda stracić kilka cennych minut na podzielenie się czymś ważnym. One się dzielą tym wszystkim właśnie po to, aby poczuć od kogoś zrozumienie. Jeśli Ci na niej zależy, to największym darem dla niej będzie właśnie czas, w którym ona opowie Ci wszystko i poczuje od Ciebie zrozumienie. Otwórz serce i niech popłynie do niej miłość, a magia się sama zadzieje.

Wiemy, że podczas tej rozmowy będziesz miał już trzy, pięć rozwiązań problemu i będziesz chciał dać jej prezent właśnie w takiej postaci. Jednak musisz pamiętać, że jak dasz jej rozwiązanie, to ona nagle nie będzie miała o czym mówić. Nie chodzi o to, aby rozwiązać temat! Ona tego nie oczekuje i nie potrzebuje. Nawet nie chce. Chodzi o zrozumienie i możliwość wyrażenia tego, co ona czuje w danym momencie na dany temat.

Mężczyźni mają zainstalowany inny system operacyjny niż kobiety i podstawową różnicą jest to, że mężczyźni z wielkich rzeczy starają się w jak najkrótszym czasie zrobić coś małego – a w większości przypadków starają się zamknąć temat na dobre i przejść w pewnego rodzaju stan spoczynku.

Kobiety nie potrafią tego zrobić i nie potrzebują tego. Przeciwnie! Mają zdolność robienia z małych rzeczy dużych!

Zawsze jest coś, co trzeba przemyśleć i to zazwyczaj nie jest jedna rzecz. One dbają o wszystkich i wszystko. O jedzenie, o dom, o dzieci, o to w co ubrać dzieci, czy lekcje są odrobione, kto zawiezie dzieci tu czy tam.

Czy wszystko jest spakowane. Co czują ludzie na okolo i czym się martwią. Zastanawiają się czy ktoś był szczery czy nie. Rozmyślają nad czymś, co widziały lub słyszały. Martwią się i starają się... Zawsze jest coś. I teraz wyobraź sobie, że wchodzisz i mówisz: „odpuść sobie. Daj sobie spokój, to są jakieś pierdoly”. No to właśnie dolales oliwy do ognia. Po pierwsze, powiedziales to kobiecie, której system operacyjny nie ma takiej funkcji – odpuść sobie. Po drugie, sprawiles, że wszystko, co ona robi, wszystkie jej starania zostały sprowadzone do „parteru”, określone jako małoważne, blahe. No bo skoro można odpuścić...? Ajjjjjj...

To nie jest totalne zrozumienie, to działanie na męskim automacie.

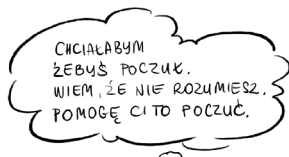
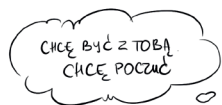
Będzie się zdarzało, że wracasz do domu, a ona chce rozmawiać. O tym, o tamtym, o dzieciach, o koleżankach, o sytuacjach. O jej dniu i wyzwaniach. O czymkolwiek. Czy już masz ochotę powiedzieć: O Boże, czy nie możemy być po prostu szczęśliwi? ☺

Pamiętaj, jeśli Twoja ukochana kobieta chce rozmawiać, możesz jej dać najcudowniejszy prezent na świecie. Zrozumienie i poczucie, że jest dla Ciebie najważniejsza. Ona chce być z Tobą i rozmawiać. Ona chce się dzielić i czuć, że rozumiesz. Oczywiście nie wszystko będzie zrozumiałe, bo Twój system operacyjny nie ma takiej mocy obliczeniowej, aby w krótkim czasie to wszystko połączyć i przetrawić. Zawsze jednak (pamiętając o zrozumieniu!) możesz powiedzieć, że nie masz pojęcia, jak ona to wszystko ogarnia. Na tyłu frontach działa, pamięta o wszystkim i o każdym. W ten sposób pokażesz, że widzisz, że zwracasz uwagę, rozumiesz i doceniasz. Jest to dla Ciebie ważne. Nic nie jest blahe, pamiętasz i zależy Ci bardzo. „Widzę to. Czuję to, rozumiem Cię i podziwiam.” Tylko uwaga! Wszystko musi być szczere! Musi być szczere i prawdziwe. Jeśli takie nie będzie... każdy facet musi wiedzieć, że ona to wyczuje i to w ułamku sekundy. Jeśli chcesz ją zrozumieć i jest dla Ciebie na pierwszym miejscu, nie ma się czego bać. Ona przyjmie ten prezent i popłynie miłość i... namiętność.

Jeśli wybierzesz inną strategię i powiesz jej: „kochanie, znam, rozumiem. Zrób to i to i zapomnijmy o tym, proszę. Jestem zmęczony, możemy odłożyć to na kiedy indziej, jeśli ci zależy.” Myślisz, że poczuje zrozumienie? Poczuje, że jest najważniejsza? Niel! Nie poczuje, że Ci zależy. Nie poczuje, że jesteś blisko. Nie poczuje miłości. Poczuje wszystko, czego nie chcesz, aby poczuła. Strach, odrzucenie i smutek, który nie zmieni się w namiętność w przeciągu kilkunastu minut.

Daj jej czas i nie rozwiążuj problemów od ręki. Ona powie Ci wszystko i kiedy przyjdzie właściwy moment poczuje się cudownie. Byłeś z nią cały ten czas. Zależało Ci, aby zrozumieć. Była w tym momencie najważniejsza. To są te małe rzeczy, które składają się na jedną dużą – ZROZUMIENIE.

Czyjś \hearts dajesz.
Kiedy rozumiesz - \hearts się czuje.
Kiedy wołtoczujesz - \hearts się czuje.
Kiedy kochasz - tak! \hearts się czuje!



Jeśli jesteś facetem, łatwo rozpoznajesz te momenty, kiedy będzie rozmowa i ona będzie mówić i mówić, i mówić. Jeśli ją kochasz, to wiesz, że zasługuje na ten czas i Twoje zaangażowanie zawsze i wszędzie. Kobiety akumulują

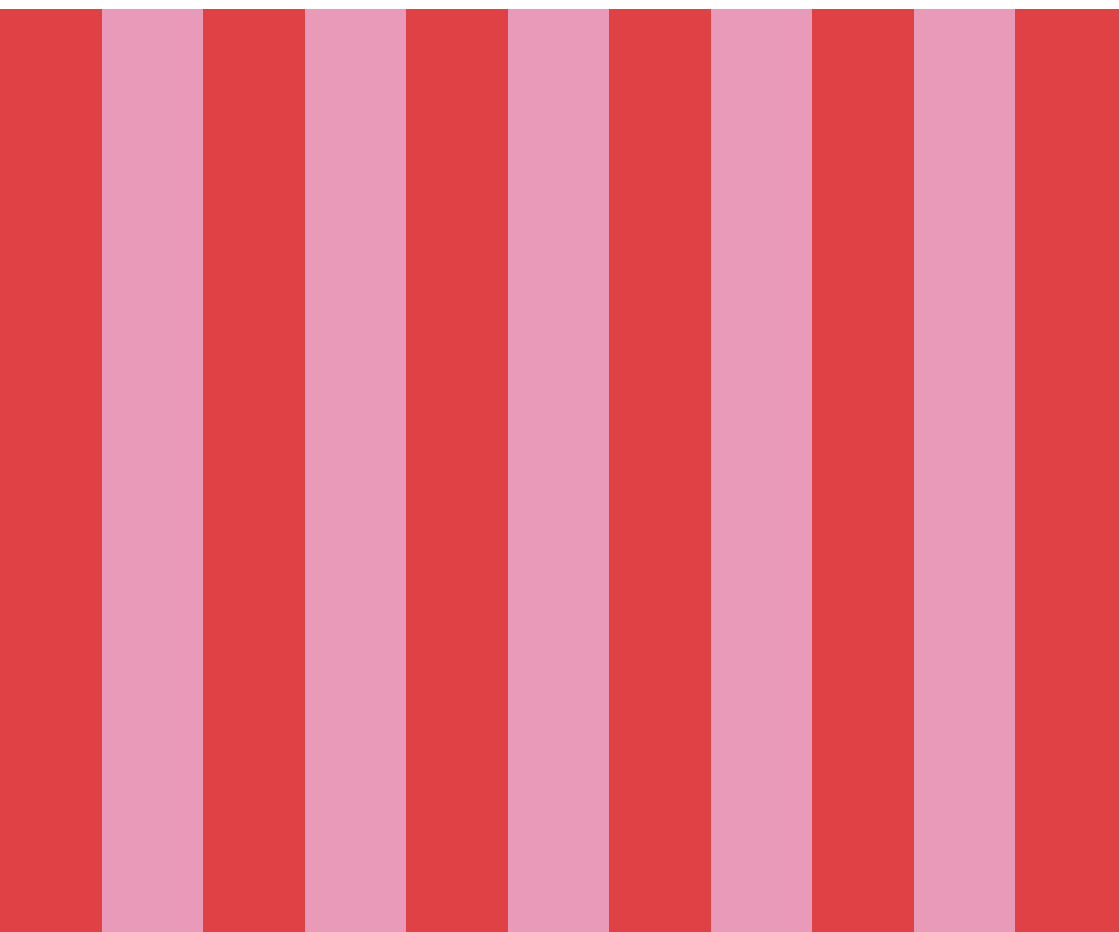
energię i emocje bez przerwy. I dzielą się tym wszystkim. Mężczyźni przyjmują, przyjmują, a potem uwalniają wszystko i są puści. Nie gromadzą, tylko przechodzą w stan spoczynku. Czasem, kiedy podczas takiej rozmowy facet przyjmie naprawdę sporo, musi wręcz odreagować. Odreagować to znaczy uwolnić. Iść na piwo, obejrzeć mecz czy „robić nic”. Drogie Panie, to nie znaczy, że on przestał kochać i to nie znaczy, że przestałyście być najważniejsze... On tak ma i tak działa. Musicie zrozumieć, nie oceniać.

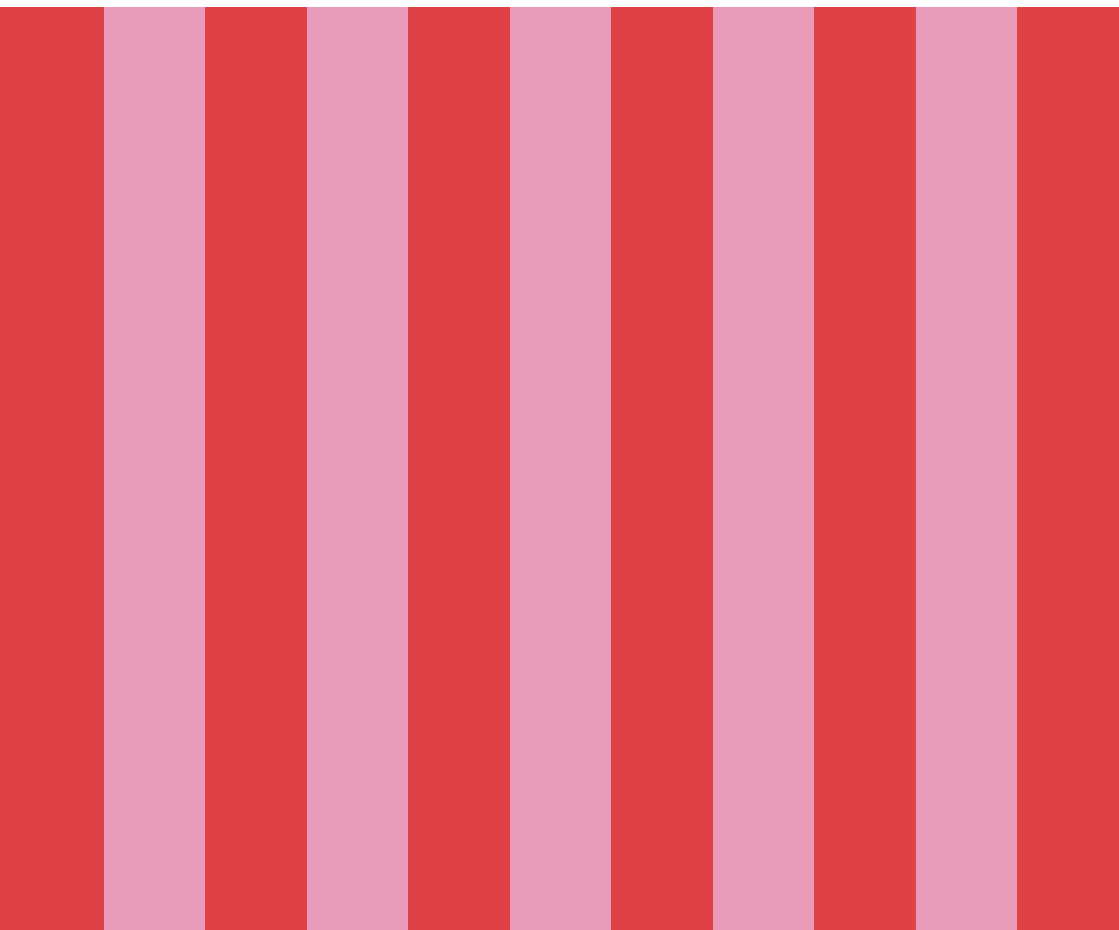
Jesteśmy w relacjach dwiema różnymi osobami. To najważniejsze co każda ze stron musi przyjąć i zapamiętać.

Pierwsza zasada Zakochanego kontraktu jest o totalnym zrozumieniu i postawieniu partnera na pierwszym miejscu. To fundament, na którym można wybudować relację z każdej wręcz odjechanej wizji. Jeśli to zrobisz i zastosujesz się do naszych podpowiedzi, gwarantujemy, że spora ilość problemów i wyzwań zniknie.

Jeśli zastosujesz się do reszty składników Zakochanego kontraktu to, tak jak już mówiliśmy, dowiesz się i doświadczysz tego, co to znaczy żyć po drugiej stronie tęczy w miłości i namiętności.

DAJ PARTNEROWI TO,
CZEGO NAPRAWDĘ
POTRZEBUJE





Poprzedni obszerny rozdział poświęciliśmy na dogłębne zrozumienie drugiej osoby. Naprawdę jest to ogromnie ważne, stanowi pierwszą zasadę Zakochanego kontraktu, która jest fundamentem całej reszty. Jej dopełnieniem jest dyscyplina stawiania partnera na pierwszym miejscu.



Zaraz, zaraz... – zapytasz – ale czym w końcu jest ten „Zakochany kontrakt”?

Rzeczywiście przyszedł czas, aby to wyjaśnić.

Zakochany kontrakt to lista zasad i nawyków, które chcemy oddać w Twoje ręce. Zakochany kontrakt jest przepisem na relacje pełne miłości i zrozumienia.

Jako że to kontrakt, czyli umowa – z kim? Oczywiście z samym sobą! – składa się z kilku zasad, których warto przestrzegać. Pamiętać o nich i do nich się stosować. Kontrakt powstał na bazie naszych obserwacji i doświadczeń. Okazało się, że te kilka prostych nawyków – bo jak będziesz stosował te zasady, staną się one nawykami – pozwalają czerpać z relacji, ile się da. Czy kontrakt ustrzeże każdego przed bólem, porażkami i chwilowymi upadkami? Nie. Jego zadaniem jest pomóc w tym, aby tego niemilego było jak najmniej. Jego zadaniem jest dać zrozumienie i poczucie spokoju. Opracowaliśmy go po to, aby uruchomić świadomość tego, co się dzieje w relacjach, dlaczego się to dzieje, po co się dzieje i co się za tym kryje. Kontrakt ma za zadanie wywołać stan zakochania. Tak, bycie zakochanym to stan, to emocje, które polecamy.

Już wiesz, że fundamentem kontraktu jest totalne zrozumienie. Stawianie drugiej osoby w związku na pierwszym miejscu to codzienna dyscyplina i Twoje zadanie. Pamiętaj, że wszystko po to, aby energia miłości mogła swobodnie płynąć i tworzyć magię. Kolejne elementy, jakie poznasz, uzupełniają relację i sprawiają, że staje się ona wręcz doskonała.

Wiemy, wiemy... Doskonała relacja to utopia, rajski ptak, którego nikt nie schwytał, bo ideałów w świecie rzeczywistym nie ma. Kiedy jednak patrzymy na swoją relację, to... ona jest doskonała. Czy to oznacza, że nie mamy słabszych momentów i nie popełniamy błędów? Nic bardziej mylnego. My dzięki temu kontraktowi jesteśmy zakochani w sobie nawzajem i w naszej relacji i w tym wszystkim, co ta relacja nam daje. Z miłością idziemy w każdy kolejny dzień i etap naszego związku. Jeśli dzieje się coś złego – wiemy, jak sobie z tym poradzić i z tego wyjść. Dzięki tym nawykom i zasadom czujemy więcej szczęścia w szczęściu. Dzięki temu kontraktowi mamy wielkie zrozumienie i, co więcej, pędzimy w stronę naszej wizji. I to nie jest pytanie, czy ją zrealizujemy... To tylko kwestia czasu, kiedy ona stanie się faktem.

I właśnie tego Tobie życzymy. Chcemy przedstawić Ci wszystkie nawyki, zasady, zadać Ci wszystkie pytania i pomóc Ci na nie odpowiedzieć.

Chcemy, abyś wdrożył je do swojego życia i swojej relacji. Nie ma znaczenia miejsce, w jakim się dziś znajdujesz. Te zasady działają dziś i jutro. Jeśli jesteś z kimś w związku czy relacji – zastosuj najlepiej wszystko. Jeśli nie jesteś w relacji, poznaj te zasady i stosuj w pracy czy w rodzinie. Trenuj. Bowiem trening czyni nawyk, a nawyk czyni mistrza.

Kontrakt jest czymś, co da się zastosować od zaraz. Oczywiście, bo przecież pierwszą zasadę już znasz, nie musisz czekać na resztę. Możesz już działać. Jeśli zaczniesz stosować krok po kroku wszystkie zasady, które tu poznasz – zanim dojdiesz do końca tej książki możesz być bliżej swojej wymarzonej wizji, niż Ci się wydaje!

Odpowiadając więc na pytanie, czym jest Zakochany kontrakt – jest to wszystko, czego potrzebujesz, aby doświadczać miłości, pasji, namiętności, zrozumienia, bliskości, szczerości, zaufania, szaleństwa, wariactwa, spokoju i poczucia wszechobecnego szczęścia.

Praktykując na co dzień wszystko, czym dzielimy się teraz z Tobą w tej książce, doszliśmy do wniosku, że najlepsze rezultaty daje wdrażanie Zakochanego kontraktu w życie krok po kroku.

Przyjmij więc nastawienie koncentrowania się na nich po kolei.

Zasada pierwsza – poznanie – wdrożenie w życie i związek – opanowanie (do perfekcji) – przejście dalej. Zasada druga – poznanie – wdrożenie w życie i związek – opanowanie (do perfekcji) – przejście dalej. Zasada trzecia... i tak dalej ☺, przez wszystkie kroki kontraktu. Krok po kroku, światomie. Prosto i skutecznie. Najważniejsza jest jednak cierpliwość.

A zatem, skoro mamy już opanowane, a przynajmniej wiemy, na czym polega, totalne zrozumienie i stawianie partnera na pierwszym miejscu i dlaczego jest takie ważne, idziemy dalej.

W poprzednim rozdziale wspomnieliśmy też, że każdy człowiek ma sześć potrzeb. Przyszła pora na rozwinięcie tego zagadnienia, bo poznanie potrzeb partnera to druga zasada Zakochanego kontraktu. Temat jest bardzo ważny, dotyczy Ciebie, nas, wszystkich. Nie da się go ominąć, jeśli naprawę zależy Ci na wspianiej relacji, która niesie za sobą prawdziwe szczęście.

W naszym związku zrozumienie, poznanie i analiza tych potrzeb, nadało wszystkiemu większego sensu. Wiemy, że słowa tego nie oddają, jednak naprawdę zadziało się “ach i och”. Dajemy sobie bowiem to, czego naprawdę potrzebujemy, a nie to, co wydaje się, że fajnie by było dać. Nie dajemy sobie tego, co wydaje nam się, że powinno się dawać. Nie bazujemy na domysłach

i stereotypach tylko na wiedzy, wiedzy pozyskanej z samego źródła. Nie musimy chyba tłumaczyć, że jest to wprost bezcenne i działanie w oparciu o taką wiedzę zmniejsza ryzyko porażki w zasadzie do zera. Oczywiście, zawsze coś może pójść nie tak, jednak bez takiej „bazy” zdarza się to o wiele częściej. Uwierz więc nam – tę zasadę warto opanować. Nie, nie warto. Trzeba! Trzeba i tyle.

Te sześć potrzeb to nie jakieś tam pragnienia lub zachcianki. Dotyczą każdego bez wyjątku i obowiązują w każdej sytuacji, czasie i przestrzeni. Nie ma znaczenia płeć, wiek, wychowanie, status czy waga. Każdy z nas ma te same potrzeby i chce je jakoś zaspokoić. Można powiedzieć, że potrzeba zaspokojenia tych potrzeb kieruje ludźmi. Także Tobą i nami.

Co się za tym kryje? Nasze sposoby myślenia, postawy, decyzje, zachowania, działania i rezultaty. Jak zatem sądzisz, czy znajomość potrzeb drugiej osoby może pomóc w budowaniu cudnych relacji? No oczywiście, że może!

Nie wiem, ile już razy słyszeliśmy: Dałam mu wszystko... Dałam jej wszystko...

I co... i nic.

Nie ma miłości, wdzięczności, zakochania i romantyków. Nie ma bycia w kontakcie i zrozumienia. Tylko pretensje, żal, ból i krzyk. Więcej tego bólu niż przyjemności.

Znasz to... być może to są także Twoje słowa lub znasz kogoś to tak mówił i to nie raz.

My mamy na to swój komentarz. Rozumiemy sytuację, ale najczęściej dzieje się tak, że... Dałaś mu/dałaś jej wszystko... oprócz tego, czego naprawdę potrzebował/a.

Ciekawe? Zgadzasz się z tym, nie zgadzasz? Na koniec tego rozdziału będziesz miał na ten temat swój pogląd i czujemy, że możesz podzielić nasze zdanie.

Przybliżmy te sześć potrzeb, aby mieć ten sam punkt odniesienia do dalszych rozważań.

Pierwsza potrzeba – pewności



Potrzebę pewności możemy też określić potrzebą bezpieczeństwa, komfortu, spokoju, stabilności. Każdy lubi czuć się bezpiecznie. Każdy lubi czuć się komfortowo. Każdy w pewnym sensie lubi czuć spokój. Kiedy jest nam po prostu dobrze, nic nas nie boli, nie lękamy się, nie doświadczamy nieprzyjemności. Zgodzisz się z tym, prawda? Mamy zatem potrzebę, aby czuć przyjemność i unikać wszystkiego, co sprawia nam ból, wywołuje strach. Unikanie tego negatywnego odczucia to absolutne minimum, a jeśli się pojawia każdy szuka sposobu, aby ból ustał. Jeśli bowiem nic z nim nie zrobimy, jeśli pozwolimy, aby paraliżował nas strach, to uczucia te będą się nasilały i nasilały, stając się coraz bardziej uciążliwe, coraz bardziej utrudniające życie. Do czego to może doprowadzić? Ostatecznie nawet do śmierci. Tak, wiemy, to bardzo mocne słowa, ale naprawdę przewlekły ból i strach może być śmiertelnie groźny.

Dlatego właśnie, nawet jeśli sobie tego nie uświadamiamy, to nasza podświadomość wie, że potrzebujemy spokoju i bezpieczeństwa. Taki psychiczny komfort jest konieczny, bo wymaga tego nasz instynkt przetrwania. Ileś tej pewności jest potrzebne, aby normalnie funkcjonować. Musisz mieć pewność, że sufit się nie zawali, a podłoga nie zarwie, inaczej oszalałbyś ze strachu we własnym domu!

Pytanie do Ciebie – ile tego poczucia komfortu, bezpieczeństwa i pewności potrzebujesz, aby przetrwać? Niektórzy muszą czuć się bardzo, ale to bardzo, bezpieczni, pewni, muszą mieć komfort przez duże K. Innym wystarczy o wiele mniej.

Jakość Twojego życia jest wprost proporcjonalna do tego, z jaką ilością niewiadomych możesz żyć i nadal czuć się komfortowo.

Niewiadome zabierają poczucie pewności.

Możliwe, że jesteś osobą, która musi czuć się bardzo bezpiecznie i pewnie. Musisz czuć pewność zawsze, wszędzie i przy każdej okazji. Z każdym i o każdej porze dnia i nocy. Chcesz być pewna, że relacja Cię nie skrzywdzi – znaczy ten nowy ktoś. Nie chcesz czuć bólu, strachu i żalu. Chcesz być bardzo pewna, że trzymasz tego faceta w garści i kontrolujesz wszystko, co się da, lub nie wchodzisz w relację, bo jesteś pewna, że będzie dużo bólu. Taka potrzeba komfortu i pewności może stać się w relacji największym ograniczeniem.

Są związki i relacje, gdzie on lub ona – nie ma znaczenia która to strona – „wychowuje” tę drugą osobę. Krzyczy na nią, wymaga i jest „wszystko wiedząca najlepiej”, a przez większość czasu pozostaje niezadowolona i podejrzliwa. Mamy nadzieję, że Ciebie nigdy to nie spotkało, ale nie mamy wątpliwości, że o takich relacjach slyszales.

Nie trzeba kończyć wyższych studiów psychologicznych, aby wiedzieć, że tylko kwestią czasu pozostaje, kiedy ta “okrzykiwana” osoba poczuje się maksymalnie osądzana, oceniana, będzie odczuwała ból i strach. Brak pewności, bezpieczeństwa i komfortu sprawi, że ta osoba prędzej czy później zada sobie pytanie: po co ja jestem z tą/tym...? I tu można dodać różne epitety określające tę lub tego „znawcę wszystkiego”. Wszystkie są dozwolone.

Idźmy dalej. Skoro ktoś ma tak silną potrzebę kontrolowania, musi wszystko wiedzieć, żeby mieć tę swoją stuprocentową pewność, to jaką osobę do siebie przyciągnie? Jak myślisz, właściwą? No, nie! Może to być ktoś bardzo uległy, i wahający się zawsze i wszędzie. Ktoś, kto nie ma własnego zdania i niczego sam nie robi, ale będzie “posłuszny” i oczekujący pomysłu na wszystko, potrzebujący rady w każdej, najbardziej blahej sprawie. Czy kogoś takiego szukasz? Oczywiście, że nie! No, wiemy, wiemy. Są ludzie, których taka uległość kręci, ale zakładamy, że jest ich niewiele i nie o nich tu mówimy – szanujemy, ale to nie jest o nich.

Pewne jest, że potrzeba pewności i bezpieczeństwa musi być zaspokojona, ale jednocześnie, jak już chyba sam widzisz, może stać się ograniczeniem i utrudnieniem.

W jaki sposób zaspokajamy swoją potrzebę pewności? Och, sposobów, zachowań jest mnóstwo! Najważniejsze, że każdą, podkreślamy – każdą, potrzebę można zaspokoić w sposób pozytywny, neutralny lub negatywny, a wręcz destrukcyjny sposób. Nie wierzysz? Proszę bardzo. Jedzenie uspokaja, palenie uspokaja, alkohol, narkotyki mogą Cię uspokoić, dodać Ci pewności siebie. Co wyniknie z ich nadużywania? No, chyba nie musimy tłumaczyć. Ale poczucie bezpieczeństwa może dawać praca. OK. Pieniądze. Jasne, dla wielu ludzi pieniądze są wyznacznikiem i miernikiem komfortu i bezpieczeństwa. Dom. OK. Rodzina. OK. Miłość. O tak, jak najbardziej OK.

Każdy znajdzie sposób, aby zaspokoić potrzebę pewności (oraz każdą inną). Ważny jest sposób tego zaspokajania. Robiąc coś lub coś kupując? Czy działa długofalowo, czy trzeba go wciąż powtarzać? Bo wiesz, jeśli działa przez chwilę, to tak naprawdę niewiele daje. Jest mało jakościowe.

Co może dać pewność długoterminowo, zawsze i wszędzie? Miłość. Relacja i to ta intymna. Wiemy, że może się wydawać to mało możliwe, jednak, jeśli wdroczysz Zakochany kontakt i podejmiesz wyzwanie, do którego Cię zapraszamy, przekonasz się, że mamy rację.

Potrzeba pewności, bezpieczeństwa i spokoju prowadzi do cudnego komfortu. Wiesz, co się wydarzy, zanim się wydarzy. Potrzebujesz tyle tego komfortu, że wiesz co, kiedy, z kim, gdzie, dlaczego, po co, jak... Wiesz wszystko, co się stanie, zanim się stanie i kiedy się stanie, przed tym jak się stanie. Dzień po dniu. Tydzień po tygodniu. Każda rzecz i sytuacja przewidziana.

Jak się będziesz czuł? Na 100% bezpiecznie, pewnie, komfortowo i spokojnie. Nic nie będzie w stanie Cię zaskoczyć. I pewnie przez jakiś czas będzie to fantastycznie uczucie. Do kiedy? Kiedy... Jakie uczucie się pojawi? Kiedy wszystko wiesz, znasz i kontrolujesz. Nic Cię nie zaskoczy, bo jesteś najdoskonalej przygotowany? No? Jakie uczucie przyjdzie do Ciebie z czasem?

Tak, tak, tak... Nuda. Wielka nuda. Życie staje się przewidywalne, mało zaskakujące, traci smak. Jest nijakie i wcale nie cieszy.

Naturalna sprawa. To także dzieje się w związkach. Związki stają się nudne, przewidywalne i szare. Bo może tak być, że wszyscy pracują na bezpieczeństwo i komfort. Chcą być pewni wszystkiego i są... Są pewni i maksymalnie znudzeni sobą i życiem.

Dlatego jest też kolejna, druga potrzeba, o której już za chwilę.

Teraz prosimy, odpowiedz sobie na kilka pytań:

Jakie masz sposoby na to, aby czuć się pewnie, bezpiecznie, komfortowo, spokojnie, stabilnie?

Co robisz fizycznie? Jesz? Śpisz? Ćwiczysz? Pracujesz na maksa i zarabiasz pieniądze? Kontrolujesz jakiś obszar lub drugą osobę? Co dokładnie robisz i jakie zachowanie Ci w tym momencie towarzyszy?

Jakie przekonania i opinie pomagają Ci się czuć pewnie i bezpiecznie? Na czym się koncentrujesz, kiedy czujesz się pewnie i spokojnie? Skupiasz się na przeszłości czy na przyszłości?

Za pomocą jakich słów wyrażasz poczucie bezpieczeństwa? Może są jakieś sformułowania, które wypowiadasz często jako potwierdzenie, że jest spokój i komfort, lub w jakiś sposób wyrażasz potrzebę właśnie tej pewności?

Co robisz, aby zaspokoić tę potrzebę pewności? Wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy. To ważne.

MIEJSCE NA NOTATKI



Druga potrzeba – niepewności



Potrzeba niepewności to oczywiście przeciwieństwo pierwszej potrzeby. Możemy ją nazwać potrzebą różnorodności, wyzwań w życiu, niespodzianek i zaskoczeń. Chodzi o wszystkie te sytuacje, które będą nas trenowały i wystawiały na próbę emocjonalnie, fizycznie i duchowo.

Lubisz niespodzianki? Pewnie, że tak! Większość, a nawet zdecydowana większość ludzi kocha niespodzianki. Jest małe „ale”...

Wszyscy kochają te niespodzianki, które dają to, czego ludzie chcą. U Ciebie pewnie działa to podobnie. Nie kochamy wszystkich niespodzianek. Te niechciane nazywamy problemami.

A przecież nikt nie chce mieć problemów. Ważna informacja jest taka – potrzebujesz wszystkich niespodzianek. Tych miłych i tych które nazywasz problemami.

Tak szczerze, jak uważasz? Ludzie rozwijają się i wzrastają, kiedy jest łatwo, lekko, pięknie, cudnie i przyjemnie i nic zaskakującego się nie dzieje? Czy może jednak wzrastają w obliczu wyzwania, problemu i trudności?

Oczywiście, ludzie wstają, mierząc się z różnymi wyzwaniami. Właśnie różnymi, bowiem każdy z nas ma potrzebę różnorodności i niepewności. Różnorodność, wyzwania, zaskoczenia, zmiany... To nic innego jak smak życia. Kiedy nic się nie dzieje – nuda. Jak się dużo dzieje, to naprawdę się dzieje. Wtedy życie staje się ciekawe. Jest o czym opowiadać i pojawia się to uczucie, że żyjesz! Żyjesz i idziesz do przodu.

Jedno jest pewne, każdy chce wybierać sobie tę różnorodność. Każdy chce mieć poniekąd wpływ na to, co mu się przytrafi i kiedy mu się to przytrafi. Każdy może zaprosić do swojego życia problemy, ale najpierw... chciałby się na nie przygotować. Czyli problem się pojawia, a Ty na to: „no ile można czekać? Spodziewałem się Ciebie i proszę, oto rozwiązanie”. Zajmuje to 2 minuty i po sprawie. To nie jest niepewność. To komfort i bezpieczeństwo.

Niepewność to nie pewność.
Prawdziwie możesz być zaskoczony
tylko w prawdziwie
niespodziewany sposób.

Jeśli wiesz, jakie prezenty są pod choinką, co się wydarzy na Twoje urodziny i co dostaniesz, czy to naprawdę Cię tak cieszy? Nie! Cudowny jest ten moment, kiedy otwierasz paczuszkę i mówisz: WOW! Nie spodziewałem się! I to jest właśnie ta potrzeba niewiadomego.

Różnorodności nie da się wybrać, bo świat tak nie działa. I chcemy podkreślić, że wszyscy potrzebujemy tego nieznanego, aby żyć. Potrzebujemy bodźców i stymulacji do trenowania naszych mięśni emocjonalnych, duchowych i fizycznych. Dzięki temu wstajemy. Bez tego człowiek jest naprawdę w środku martwy za życia.

Pojawia się pytanie, jak ludzie zaspakajają tę potrzebę? Pewnie już masz wiele propozycji i domyślamy się, że wiele jest trafionych.

Ludzie robią różne szalone rzeczy, aby poczuć adrenalinę i to wspaniałe uczucie – żyję! Wielu z nich jednak potrzebę różnorodności i niepewności zaspokaja w bardzo mało jakościowy sposób. Różnorodność to nic innego jak zmiana stanu. Zmiana emocji, jakie odczuwamy. Czy jedzenie – objadanie zmienia nasz stan? O tak... Jedzenie może zaspokoić dwie potrzeby. Pewności i niepewności, bo nie wiadomo, co tam sobie dziś zjesz. Ludzie są sfrustrowani, zaniepokojeni i co robią? Idą zapalić. Czyli zmieniają swój stan. Różnorodność i komfort. Ciekawe, nieprawdaż?

Związki i relacje potrafią dać wiele różnorodności i czasem pojawiają się dziwne sposoby na to, aby poczuć adrenalinę i niepewność w relacji. Ludzie ukrywają przed sobą różne rzeczy, prowadzą podwójne życie, mają kochanków, nawiązują nowe znajomości przez internet, oglądają pornograficzne filmy... sposobów jest mnóstwo.

A przecież tę potrzebę też można zaspokoić w sposób pozytywny!

Można stawiać sobie nowe cele i wyzwania w związku. Znaleźć wspólne marzenia, mieć cele, w których Ci, na których Ci zależy, będą z tobą i oni na tym skorzystają, a szczęście będzie nie Twoje tylko wasze. Może to być wyzwanie, którego realizacja da wam obojgu szczęście, ale to, co stworzycie, przycyśni się dla ogólnego dobra i sprawi, że innym też będzie lepiej.

Czujesz to? Coś pięknego. Różnorodność – i to jaka! Niepewność – i to jaka! Niespodzianki gwarantowane na każdym polu i w każdym obszarze. Jeśli jednak będziecie szli tą drogą razem, może być naprawdę przyjemnie! Co dwie głowy to nie jedna, prawda? Z naszego doświadczenia możemy tu dodać, że razem da się przejść przez wszystko i fajniej się próbuje nowych rzeczy i doświadcza się tego wszystkiego we dwoje. Nawet kiedy natrafiamy na katapultę lub dzieje się katastrofa, razem radzimy sobie z tymi wyzwaniami.

Ludzie czasem mówią nam: życie jest nudne. Związek jest nudny. Ta relacja jest nudna. My na to: to nie życie, relacja czy związek jest nudny. To ty jesteś nudny! Być może dlatego, że potrzebujesz tyle komfortu i bezpieczeństwa, że nic się w Twoim życiu nie dzieje. Możliwe? Bardzo możliwe i tak jest w przypadku wielu ludzi.

Im mniej komfortu, tym więcej rzeczy próbujesz, sprawdzasz, testujesz, więcej się uczysz, zdobywasz więcej nowych doświadczeń, poznajesz więcej miejsc, ludzi, historii, umiejętności, doświadczasz zabawy i wszystkiego tego szalonego. No właśnie, jeśli dasz radę żyć z wieloma niewiadomymi i nie zwariujesz, to życie... lepiej smakuje. Jest co opowiadać i czasem, czego się wstydzić. Wszyscy

jednak powtarzają, że i tak będziemy bardziej żalowali rzeczy, których nie zrobiliśmy, niż tych, które zrobiliśmy. Dlatego powtarzamy pytanie. Z iloma niewidomymi jesteś w stanie żyć i czuć się nadal komfortowo? Chodzi o smak życia.

Różnorodność można uzyskać w każdych warunkach, używając tylko wyobraźni i niczego innego. Da się zmienić stan i doznać różnorodności. Można zaspokoić potrzebę niepewności i nie trzeba sięgać po metody, które w długim terminie nie dają nic poza bólem i strachem. Nie warto też korzystać z czegoś, co będzie chwilowe, co trzeba kupić, bo sprowadza się to do ciągłego nabywania i nabywania. Można na przykład użyć rozmowy i komunikacji z drugą osobą, da to zaspokojenie długofalowe. Komunikacja i relacje mogą zaspokoić dwie potrzeby pewności i różnorodności. Zgadzasz się z tym? Być może już zaczynasz to czuć.

Różnorodność, niepewność, jest dostępna w każdej chwili dla każdego. Jednak tak mało ludzi tego doświadcza, bowiem stawia potrzebę komfortu wyżej niż potrzebę niepewności i różnorodności. Właśnie dlatego tak wielu ma tak nudne życie. Brakuje w nim miejsca na niespodzianki. Czasem dostają od życia jakąś niespodziankę w postaci problemu, który rozwiązują i dokładają jeszcze więcej pewności i zabezpieczeń. W ten sposób zwiększają swoje poczucie bezpieczeństwa.

Te dwie potrzeby są w życiu każdego człowieka wiodące i poniekąd je kształtują. Życie kogoś, kto na pierwszym miejscu stawia potrzebę bezpieczeństwa i komfortu, będzie zupełnie inne niż kogoś, kto ma na pierwszym miejscu różnorodność, wyzwania i niepewność.

Niestety, doskonale widzimy, że są pary, związki i relacje, w których każda ze stron rządzi inne potrzeby i pojawia się wiele problemów i wyzwań. Na 100% mają różnorodność, nie daje ona jednak przyjemności tylko ból i strach. Okazuje się, że niewiele osób wie, jakie mają potrzeby i jakie są dla nich wiodące, jakie nimi kierują i dlaczego. A tymczasem ta wiedza może mieć naprawdę ogromne znaczenie.

Odpowiedz więc, prosimy, na poniższe pytania.

Jakie są Twoje sposoby na to, aby zaspokoić potrzebę różnorodności, niepewności?

Co robisz, o czym myślisz, jak się zachowujesz?

Jeśli masz problem i nie podejmujesz decyzji, tylko się wahasz, być może uruchamia to u Ciebie strach i w ten sposób potrzeba, niepewności zostaje zaspokojona. Zatrzymaj się, przemyśl i zapisz: jak zaspokajasz swoją potrzebę niepewności?

MIEJSCE NA NOTATKI



Trzecia potrzeba – wyjątkowości



Potrzeba wyjątkowości związana jest z poczuciem ważności, takiej osobistej. Każdy chce się czuć ważny, wyjątkowy, doceniony, potrzebny, zauważony, pożądanym i chce zasługiwać na miłość.

Każdy chce coś znaczyć. A przecież każdy jest wyjątkowy, unikatowy, niepowtarzalny i to jest fakt udowodniony naukowo. W tej potrzebie chodzi jednak o to, aby to czuć. Chcemy to zmanifestować, zaznaczyć. I jeszcze raz podkreślimy – chcemy odczuć emocje, które to potwierdzają.

Tę potrzebę można także zaspokoić na wiele sposobów. Pamiętaj, że są trzy drogi. Robimy coś pozytywnego, coś neutralnego lub coś negatywnego. Sposób to sposób, chodzi o świadomość tego, co się może w tym obszarze u Ciebie wydarzyć oraz o zrozumienie postaw, decyzji, zachowań i sposobu myślenia. Każdy ma tę potrzebę i każdy ją jakoś zaspokaja.

Niektórzy zaspokajają ją poprzez osiągnięcie coraz to więcej i więcej. Coraz to większe wyzwania i sukcesy. Inni chcą posiadać więcej: większe domy, lepsze samochody, dalsze i bardziej egzotyczne podróże. Kolejni stawiają na duchowość, albo na umiejętności: świetnie tańczą, malują, śpiewają, robią na

drutach, albo na wiedzę – dyplomy, ukończone kursy, uczelnie... Są też tacy, którzy mówią: nie zależy mi na tym, aby być kimś ważnym. I właśnie w ten sposób wyróżniają się na tle innych. To tylko słowa, wyraz pewnej postawy, która służy... No? Wiesz już, czemu służy? Oczywiście! Zaspokojeniu potrzeby wyjątkowości. Bo „jestem taki inny”, wszyscy chcą być ważni, a ja nie. To tylko słowa wygłaszane w konkretnym (jeśli nawet czasem nieświadomym) celu. Rozbudowane mięśnie, kolczyki w nietypowych miejscach, tatuaże, kolor włosów, ubranie, sposób bycia, poczucie humoru – wszystko może sprawić, że ktoś poczuje się wyjątkowy, ważny, inny, niepowtarzalny i da mu to poczucie bycia „kimś”.

Ludzie zaspokajają potrzebę wyjątkowości również taką czy inną formą przemocy. Jest to łatwe, nie wymaga kreatywności, doświadczenia i studiów. Kiedy ktoś komuś grozi, to jak się czuje? Kiedy ktoś kogoś napada, to jak się czuje? Jego poczucie ważności w skali od 0 do 10 wynosi 10. Co więcej taka osoba wie, że to ona kontroluje sytuację. Czyli zaspokaja także potrzebę pewności i komfortu. Lecz... w takich sytuacjach nigdy nie wiadomo, co się stanie. A co za tym idzie – jest różnorodność, niepewność.

Taka prosta rzecz, która nie wymaga wielkiego wysiłku, a zaspokaja tak wiele potrzeb. Oczywiście to tylko chwilowe, ale działa. Nie musimy chyba podkreślać, że taki sposób jest bardzo słaby jakościowo, przede wszystkim zaś godny potępienia, ale tłumaczy tak wiele zachowań.

Prawda jest taka, że jeśli robisz coś, co zaspokaja trzy i więcej potrzeb, stajesz się od tego czegoś uzależniony.

Można uzależnić się od złych rzeczy, które w długiej perspektywie nie dają absolutnie nic poza bólem i strachem. Często ten efekt jest przyprowadzony poczuciem winy i smutkiem opakowanym w samotność, ale na zewnątrz tego nie widać. Można także uzależnić się od dobrych, wspaniałych sposobów. Takich, które sprawiają, że czujesz szczęście, radość, miłość i sens wstawania rano. Pozytywne czy negatywne uzależnienie, nie ma znaczenia. Twoim zadaniem na tę chwilę jest wiedzieć i mieć świadomość, że da się uzależnić od wielu rzeczy, zachowań, sposobu myślenia i działania.

Potrzeba znaczenia może też manifestować się w sposób zupełnie... przewrotny. Powiedz, czy osoba, która ma wielki problem, wyróżnia się? Z takim problemem zdobędzie uwagę innych i będzie traktowana wyjątkowo? Pewnie, że tak! Dlatego czasem ludzie „zapadają na chorobę”, bo to jest ich sposób na wyróżnienie się i bardzo mocne zaspokojenie tej potrzeby. To ja! I mam taki

wielki problem. Największy z was wszystkich i jest mi najciężej. Słaby sposób wyróżniania się, ale działa. Do tego, aby mieć problem, nie potrzeba pracy, wykształcenia i dyplomów, wiedzy ani kreatywności. Problem jest i działa. Daje coś i właśnie dlatego ludzie nie chcą go rozwiązywać, bo posiadanie go poniekąd ich wynagradza. Wiemy, wiemy – dziwne, ale działa i to u wielu ludzi.

No dobrze... Tyle sposobów na zaspokojenie potrzeby wyjątkowości... A czy da się zaspokoić tę potrzebę w związku i relacji intymnej? O, tak! O, właśnie tak! Da się! I to jak... Bycie w związku na etapie pierwszym – zakochańce to dopiero wyróżnia i daje poczucie unikatowości i ważności. To jest stan, w którym ktoś Cię pragnie, jesteś ważny, ktoś zwraca na Ciebie uwagę i docenia Cię. 10 na 10 jeśli chodzi o tę potrzebę.

W życiu, a także w związku każdy ma dwa sposoby na to, aby poczuć się znacząco. Będzie to trochę generalizacja, jednak naprawdę coś w niej jest. Zobacz... Możesz podjąć ryzyko i robić coś, co sprawi, że poczujesz się znacząco sam dla siebie. W efekcie to samo poczują inni ludzie i dadzą Ci to odczuć. Ten sposób jednak wiąże się z ryzykiem, z potencjalną porażką i upadkiem. Zapewne nie wszystko wyjdzie za pierwszym razem, nie wszystko będzie tak, jak chcesz. Upadniesz. Poczujesz, że nie jesteś wystarczająco dobry, że, być może, nie zasługujesz na miłość. Będziesz się mierzył z bólem i strachem. Jednak warto... Masz też drugą opcję. Możesz wybrać sposób prosty, niewymagający Twojego zaangażowania emocjonalnego, niewymagający z Twojej strony wysiłku, niegrozący bólem. A ludzie nie chcą się mierzyć ze strachem i stawiać czoła wyzwaniom, wolą sięgnąć po proste rozwiązania i metody, mało jakościowe sposoby zaspokajania potrzeb. Czyli właśnie na przykład łatwiej mieć problem, niż zrobić coś wyjątkowego i stać się kimś wyjątkowym w pozytywny sposób. Pozytywne sposoby są wymagające, dają jednak tak wiele. Nagroda: emocje i poczucie ważności jest warte zaangażowania, działania, kreatywności i cierpliwości w dążeniu do celu. Lecz chociaż każdy wie, że pozytywne sposoby dają tak wiele i na długo, większość wybiera „posiadanie problemu”. Wybierają to nieświadomie, a ten sposób jakoś tak niechcący ich opanowuje, staje się nawykiem i sposobem na życie.

Naszym celem jest pokazanie Ci, że wszystko można wybrać świadomie i każdą potrzebę da się zaspokoić w sposób pozytywny, dobry dla Ciebie, Twojego partnera czy partnerki – bo Ty i Twoja relacja jesteście dla nas najważniejsi. Da się sprawić, aby na tym skorzystali wszyscy na około i cały ten piękny świat. Taki sposób powinien służyć nie tylko Tobie. Jeśli bowiem służy

tylko Tobie, najprawdopodobniej jest to coś, co trzeba raz za razem nabywać, robić, aby czuć się ważnym i docenionym.

Chcemy i zależy nam na tym, abyś świadomie wybierał sposoby wysokiej jakości, które dadzą Ci prawdziwe szczęście, radość, szaleństwo i intymność w miłości.

A teraz pytanie do Ciebie.

Co robisz, aby czuć się wyjątkowo? Co robisz aby czuć, że jesteś ważny? Co robisz, aby czuć, że inni Cię doceniają i uważają, że jesteś wyjątkowy? Co robisz, aby wyróżnić się z tłumu, być zupełnie unikatowym? Co i jak robisz?

Zapisz to wszystko.

MIEJSCE NA NOTATKI



Może to nie dotyczy Ciebie, ale możesz znać kogoś, kto już od dłuższego czasu ma jakiś problem i nie znajduje na niego rozwiązania. Problem jest i jest. Wydaje się, że w pewnym sensie jest dla niego nierozwiązywalny. Zastanów się, czy przypadkiem nie przyczynia się to do zaspokojenia jego potrzeby poczucia ważności, wyjątkowości i wyróżnienia się. Pomyśl, ile ten problem może go kosztować (przez to że ciągle jest)? Jaki ma wpływ na zdrowie, na relację, na karierę, finanse i ile czasu pochłania? Pomyśl, co by się stało, gdyby ten problem został rozwiązany i zniknąłby na zawsze?

A jeśli Ty masz takie problemy, które ciągną się „od zawsze” i nie znajdujesz na nie rozwiązania – zapisz je. Jeśli to kompletnie Ciebie nie dotyczy, pominię tę część.

MIEJSCE NA NOTATKI



Zanim się zajmiemy czwartą potrzebą, musisz wiedzieć, że im bardziej się wyróżniasz, tym bardziej odstajesz od innych i trudniej zbudować jakąś relację i bycie w kontakcie z kimkolwiek. Jesteś jedyny i niepowtarzalny i robisz wszystko, aby tak było, więc jak tu z kimś się złapać i coś zbudować. Zbudować coś co jest być może podobne do innych. Stworzyć coś co sprawi, że to poczucie wyjątkowości może nie być już na tak wysokim wręcz ekstremalnym poziomie. Chodzi o to, że jak jesteś w kontakcie i miłości to to poczucie wyjątkowości i wyróżniania może trochę osłabnąć.

Czwarta potrzeba —miłości i bycia w kontakcie



Potrzeba miłości i bycia w kontakcie to potrzeba, w której znaczącą rolę odgrywa doświadczanie miłości, relacji i kontaktu z innymi. Jako że jest to potrzeba każdego, każdy szuka i każdy ma nadzieję na prawdziwą miłość.

Widzimy jednak, że ludzie częściej wybierają bezpieczny kontakt, a nie miłość. Można bowiem być z innymi w kontakcie bezpiecznym, czyli na takim

poziomie, by nie czuć bólu i strachu. Ludzie rzadziej wchodzą w relację głęboką, w prawdziwą miłość, bo to jest przestrzeń, w której ktoś może zranić tak naprawdę. Każdy pewnie doznał kiedyś zawodu miłosnego, to naprawdę może skutkować cierpieniem. Jeśli relacja jest luźna, rozstanie nie sprawia takiego bólu. Było i się skończyło. Będzie ktoś inny, inna relacja. Rozumiesz, o co chodzi.

Ludzie potrzebują być w kontakcie, związku, relacji i ta potrzeba związana jest z przynależnością. Chcemy czuć się częścią czegoś większego. Być i mieć wokół ludzi podobnych do siebie, którzy nas rozumieją, z którymi można to i tamto bez zahamowań i tłumaczenia, dlaczego coś jest takie fajne. Wszystkie kluby sympatyków tego lub owego działają właśnie w oparciu o tę potrzebę. Ludzie się jednoczą i dobrze im razem.

A wiesz, że świetnym sposobem na łączenie ludzi są... problemy, żale i „zazły”? ☺ Celujemy w tym zwłaszcza my, Polacy. Często powtarzamy, że smerf ważniak i smerf maruda na pewno mieli polskie korzenie. Kiedy ktoś ma problem, bez trudu znajdzie się druga osoba z takim samym problemem, a jeszcze szybciej pójdzie, jeśli ktoś twierdzi, że coś gdzieś jest złe (źle działa, źle funkcjonuje, źle wygląda, źle zrobione, źle pomyślane...) – natychmiast pojawi się cały wianuszek malkontentów.

Nic tak nie jednocy, jak wspólne narzekanie. Tyle że miłości nie ma w tym za grosz.

Ciekawe jest również to, że kiedy odnosisz sukcesy w życiu osobistym i biznesowym, wszyscy na początku są zachwyceni. Jednak jak długo? Jasna sprawa, będziesz miał przy sobie ludzi, którzy zawsze będą Cię wspierali, ale też szybko „ukonstytuuje się” grupa tych, którym Twoje osiągnięcia staną się solą w oku. Zaczną się z Tobą porównywać i wyjdzie im, że są mniej ważni, mniej doceniani i nie będą szukali przyczyny w sobie, tylko... No jasne! W Tobie. To Ty stajesz się tym „złym”, zabierasz „należną im” uwagę i prestiż. Wiesz, jak działa ten schemat.

Oczywiście, mogą zakasać rękawy i zacząć działać i sięgnąć po tę uwagę i prestiż (nagrody, kasę, status), ale to wiąże się z ryzykiem i potencjalną porażką w drodze. Będzie trochę bolało lub będzie bolało bardzo. Tak bywa, jednak czy nie warto? Pewnie, że warto! To jednak tylko jedna z możliwości, bowiem ludzie, którym przeszkadza Twój sukces, tracą z Tobą kontakt i aby go utrzymać – zawalczą o niego i relację i tę przynależność – mogą sięgnąć po drugą opcję.

A ta druga opcja, to ściągnięcie Cię w dół. Tutaj ma zastosowanie zasada kosza z krabami. Nie wiem, czy wiesz, ale jeśli złowisz kraby i wrzucisz je do

kosza, nie musisz go przykrywać. Możesz mieć prawie stuprocentową pewność, że żaden krab nie zniknie. Dlaczego? Bo kiedy jakiś będzie miał ochotę się wyróżnić, wdrapać na krawędź i dać nogę, to inne kraby go chwycą i ściągną na dół. W taki sam sposób działają ludzie.

I teraz jak myślisz? Który sposób jest łatwiejszy, prostszy, bardziej przewidywalny i dający się kontrolować? No pewnie, że ściąganie w dół. Sięganie po więcej zawsze jest ryzykowne i ma tyle niewiadomych. Dlatego ludzie mają kontakt ze sobą, ale standard tych relacji jest marny, bo ich podłożem jest strach, aby ktoś czasem nie odniósł sukcesu.

Bycie w kontakcie, to połączenie i miłość, można uzyskać na wiele sposobów. W relacjach można uzyskać to wszystko i zaspokoić potrzebę miłości na 100%. Można być w kontakcie przez seks. Można uzyskać poczucie przynależności i związane z nią emocje przez duchowość, modlitwę lub medytację. Można też „być chorym zawsze” (taka „chytra” metoda) – ludzie przyjdą, użalą się, zaopiekują, zadbają... Nie pochwalamy. A można postawić na bycie w kontakcie z naturą, kiedy spacerując po plaży lub lesie, czujesz, że należysz do całego Świata. Możesz zaspokoić potrzebę bliskości, biorąc do siebie psa lub kota – zwierzęta kochają pięknie i bezwarunkowo.

Każdy zaspokaja potrzebę bycia w kontakcie i miłości. Częściej jednak jest to tylko płytka relacja, a nie miłość, relacja intymna. Kiedy pojawia się miłość, często nie jest tym, czym mogłaby być. Gdyby zmierzyć to na skali, to w przedziale od 0 do 10 ludzie zaspokajają tę potrzebę na poziomie 3-5. Czyli jest tego kontaktu wystarczająco, żeby było w miarę OK. Nie ma wielkiego szczęścia, bo między „stronami” połączenie jest takie... jakie jest (do cudownej relacji bardzo daleko). Nie są szczęśliwi, ale też nie na tyle nieszczęśliwi, aby coś z tym zrobić. Trwają w takim zawieszeniu, wegetacji. Oby do jutra. Nic ciekawego i przy takiej opcji życie musi, no po prostu musi, wydawać się nudne. Taka wegetacja zaczyna przenosić się na wszystkie obszary życia, a czas płynie. Potem na pytanie co zrobili, co osiągnęli, w którą stronę podążają, nie potrafią odpowiedzieć, bo wegetują już tyle, że nie widzą innej możliwości i innego sposobu na to, aby kolejne 24 godziny nie przeleciały im przez palce.

Bycie w kontakcie i miłość to nasza najulubieńsza potrzeba i przez to, co budujemy razem i jaki mamy związek, ta potrzeba wyszła u nas na czoło stawki. O tym, jak to działa u nas i dokładniej w relacjach, już za chwilę.

Nikt się nie urodził po to,
aby przeczekać do końca.

Teraz przyszła pora na pytania do Ciebie.

W jaki sposób doświadczasz bycia w kontakcie, relacji, związku, połączenia, przynależności? Czy doświadczasz miłości każdego dnia, czy raczej stronisz od tego uczucia, słowa i doznania? W pewnym sensie nie jest Ci do niczego potrzebne...

Czy wchodzisz w relacje intymne czy więcej w Twoim życiu jest tych płytkich, pozornie bezpieczniejszych relacji?

Co robisz, aby otrzymywać od innych to poczucie bycia w kontakcie i miłości?

Co robisz, aby dawać innym to poczucie bycia w kontakcie i miłości?

Czy więcej bierzesz czy dajesz i w jaki sposób się to dzieje?

Na jakim miejscu znajduje się ta potrzeba w Twojej osobistej hierarchii?

Zapisz wszystko poniżej.

MIEJSCE NA NOTATKI



Podsumowując, mamy cztery podstawowe potrzeby: poczucie pewności i bezpieczeństwa, niepewności, wyjątkowości oraz miłości i bycia w kontakcie. Te potrzeby są fundamentalne i w ten czy inny sposób zaspokajasz je lepiej lub gorzej. Możesz się oszukiwać, okłamywać, szkodzić sobie i tak znajdziesz sposób na to, aby na jakimś poziomie zostały one zaspokojone.

Potrzeby te możemy określić jako potrzeby osobowości.

Ich zaspokajanie nie daje jednak czegoś, co można nazwać „spełnieniem za życia”. Chodzi o to poczucie, o emocję, które trudno nazwać i opisać słowami. O poczucie sensu w tym, co się robi, o świadomość, że jest to coś dobrego i ważnego, ma znaczenie i nie jest stratą czasu. To jest czasem odczucie wielkiego zmęczenia i satysfakcji w jednym.

Sukces bez spełnienia nie jest bowiem sukcesem w pełni. Niektórzy nazywają go nawet porażką. Każdy z nas słyszał o ludziach, którym osiągnięcie czegoś bez tego poczucia sensu i spełnienia na końcu nic tak naprawdę nie dało. A może sam tego doświadczyłeś? Sukces jakoś tak nie cieszy, jak miał... Według nas spełnienie można bowiem osiągnąć za pomocą tych dwóch ostatnich potrzeb, o których za chwilę. To są te wewnętrzne potrzeby, te emocjonalne i można je nazwać także potrzebami ducha.

We wszystkich potrzebach trzeba coś robić, aby te potrzeby zaspokoić jednak w tych pierwszych czterech można robić naprawdę niewiele, aby zaspokoić je na minimalnym poziomie. W tych dwóch ostatnich trzeba działać tak naprawdę.

Piąta potrzeba – wzrostu



Każdego dnia każdy powinien – bowiem taka jest potrzeba – wzrastać, rozwijać się i stawać się kimś więcej. I to na każdym możliwym poziomie. Emocjonalnym, intelektualnym i duchowym.

Nie będziemy ukrywali, że ta potrzeba zajmuje w naszym życiu dość wysokie miejsce. U każdego z osobna, ale także jeśli chodzi o naszą relację. Mamy świadomość, że każdy gdzieś tam, w środku czuje, że coś go jeszcze czeka, że coś się wydarzy, że coś jeszcze nas spotka. Każdy musi wzrastać i się rozwijać. Doświadczać nowych rzeczy i przez to poznawać siebie bardziej i bardziej. Poznawać siebie w nowych sytuacjach. Popelniać błędy i wyciągać z nich wnioski – to jest właśnie rozwój. Nie ma na to lepszego miejsca niż związki (i o tym zresztą jest ta cała książka), zależy nam jednak, abyś dokładnie poczuł, czym jest potrzeba rozwoju. Bardzo mocno wierzymy w to, że każdy może mieć coś więcej, może potrafić coś więcej, może wiedzieć coś więcej i w rezultacie może być kimś więcej. No właśnie – być kimś więcej! Czy to nie o to chodzi w życiu? Z każdym rokiem, czy tego chcemy czy nie, jesteśmy starsi i nie ma od tego odwrotu. Mija 365 dni i co się dzieje? Czegoś nowego przecież każdy doświadczył, nawet jeśli nie chciał, a te doświadczenia sprawiły, że wzrósł.

Niektórzy ludzie mają ogromną potrzebę rozwoju i nie mogą znieść myśli o tym, że czas przecieka im przez palce. Nie mogą pogodzić się z myślą, że nie wykorzystują swojego prawdziwego potencjału i że robią coś na pół gwizdka. To takie poczucie, że trzeba COŚ robić! Bo w sumie warto się rozwijać.

Oboje wierzymy, że ten świat może dać każdemu wszystko, czego pragnie, pod warunkiem, że ten ktoś rozwinie się do poziomu, na którym może to wszystko mieć, bowiem, w to też wierzymy, że aby mieć coś więcej, trzeba stać się kimś więcej.

Czyli trzeba się rozwijać. Trzeba i to bardzo. Chodzi jednak o świadomy rozwój. Każdy się rozwija, pytanie – czy da się rozwijać lepiej i w bardziej sprecyzowanym kierunku? Z naszego doświadczenia wiemy, że da się i do tego właśnie zachęcamy.

Rozwijać się można, czytając, oglądając, robiąc nowe rzeczy, uczęszczając na warsztaty, obserwując kogoś, naśladowując kogoś. Co jest rozwojem według nas? Wszystko, co robimy, w czym nie jesteśmy doskonali. Robienie czegoś, co nie jest łatwe i znane, daje poczucie rozwoju. Może nie zawsze jest miło i wygodnie, każdy jednak wie, że z czasem nowe rzeczy stają się znane, a trudne – łatwe. Dlaczego tak się dzieje? Bo się rozwijamy. Kiedy obejrzymy się za siebie i przypomnimy sobie, jacy byliśmy 2, 3 czy 5 lat wcześniej, łatwo zauważymy, że wiemy więcej, potrafimy coś lepiej lub bardziej, rozumiemy to i tamto, a pewne rzeczy robimy już nawykowo. Wszystko w wyniku zaspokajania potrzeby rozwoju. Nie ma znaczenia świadomie czy nie, rozwój odbywa się stale.

Nie wiemy, czy miałeś okazję się nad tym zastanowić, ale prosimy Cię, zastanów się, przemyśl i zapisz wszystko, co robisz, aby się rozwijać. Może te nieświadome rzeczy staną się świadome lub zauważysz w swoim zachowaniu, postawie i decyzjach coś, co warto zmienić lub zamienić.

Jeszcze jedna kwestia. Ta potrzeba oraz ta, o której za chwilę, mogą i często nadają sens naszemu życiu. Stajemy się „kims”, a dzięki temu będziemy do czegoś zdolni... Może warto się stać najlepszą wersją siebie i żyć. Wierzymy, że w każdym przypadku determinacja, wysiłek i zaangażowanie jest sowicie wynagradzane przez świat i tych, którzy żyją obok nas.

Pisz i poświęć temu odpowiedni czas.

MIEJSCE NA NOTATKI



Szósta potrzeba – wkładu w życie innych i świata



Chodzi o to, aby nie tylko brać, ale dawać innym. Wyjść ponad własne potrzeby i podzielić się z innymi tym, co możliwe i sprawić, że ten świat stanie się lepszym miejscem do życia dla nas wszystkich.

Jeśli wszystk^o jest tylko ^o Tobie, to
szczęście jest ^ograniczone - pomieścisz
tyle i tylko tyle jak^o jedna ^osoba.

Jeśli czujesz, że tego wszystkiego dobrego może być więcej, musisz zacząć się tym dzielić, a dostaniesz jeszcze więcej.

Długotrwała przyjemność wynika tylko z tego poczucia sensu i spełnienia, które płynie z tworzenia i dawania czegoś innym, robienia czegoś dla innych.

Spełnienie pojawia się zawsze, kiedy wzrastasz, rozwijasz się, kiedy wnośisz coś w życie innych. Z czasem przychodzi zrozumienie, że nie chodzi tu tylko o Ciebie. Pamiętasz, w pierwszej części Zakochanego kontraktu powiedzieliśmy, że drugą osobę trzeba postawić na pierwszym miejscu. I tak właśnie jest. Tu nie chodzi tylko o Ciebie. Chodzi o was. Chodzi o coś więcej. Uczucie spełnienia i sensu przychodzi, jeśli dajesz, dajesz i dajesz, a dopiero potem bierzesz. Właśnie w takiej kolejności musi to działać. Każdy ma takie doświadczenie, że zrobił coś naprawdę dobrego dla kogoś i to bezinteresownie. I zapewne „w środku” pojawiło się to cudne uczucie – spełnienia, satysfakcji i sensu. Nikt Ci nie dał za to medalu, pochwały i nie postawił pomnika. Uczucie jednak było wyjątkowe i niepowtarzalne.

Tak to właśnie działa. Te dwie potrzeby rozwoju i wkładu w życie innych i całego świata dają poczucie sensu i spełnienia. Dają, bowiem jest to powiązane ze wzrostem. W naturze tak jest, że coś wzrasta lub jest eliminowane przez ewolucję.

Ludzi, których się wspomina, o których się mówi, do których wraca się myślami, można określić jako właśnie tych, którzy się rozwijali i dzięki temu świat i inni mieli „lepiej”, może było im dane czegoś doświadczyć lub coś przeżyć.

Niewiele znamy osób, które regularnie każdego dnia czują sens i spełnienie, bo wszyscy są zajęci zaspokajaniem swoich osobistych potrzeb (pierwszych czterech) i, co gorsza, w sposób, który nie wymaga wielkiego wysiłku i działania. Sposobami, które nie są obciążone ryzykiem i nie wymagają mierzenia się z bólem i strachem. No, może czasem pojawia się minimalne ryzyko i minimalny strach.

Aby rozwijać się, trzeba iść trochę w nieznanne. To jest mocno połączone z drugą potrzebą – niepewności i wyzwań. Aby się rozwijać, trzeba coś robić. Aby coś stworzyć dla siebie i innych, trzeba coś robić. Jeśli więc chcesz dokonać jakiejś zmiany w swoim życiu, jeśli zależy Ci na cudownej relacji, związku i miłości, musisz zaspokoić te dwie ostatnie potrzeby.

Pewnie jakoś to robisz. Pytanie – jak i z pomocą czego? Kolejne pytanie – na którym miejscu w Twojej hierarchii stoją te dwie potrzeby ducha? Działanie w ich zakresie dodaje Ci każdego dnia sił, czy je odbiera, a każdy poranek jest wręcz karą? Robisz coś, co jest neutralne i wpływa tylko na Ciebie, czy jest coś, na czym korzystają też inni? Jest to coś długoterminowego czy chwilowego, efemerycznego?

Ludzie robią wiele rzeczy, aby poczuć, że się rozwijają. Kupują książki, których nie czytają. Jeżdżą na szkolenia, których nie wdrażają w życie. Kupują

rzeczy, których nigdy nie używają. Przez chwilę mają takie poczucie, że coś robią... jednak nie o to chodzi.

Pytanie: Jak Ty dziś zaspokajasz te dwie ostatnie potrzeby? Co robisz? Jak to robisz?

Zapisać wszystko poniżej i, prosimy, bądź ze sobą szczerzy!

MIEJSCE NA NOTATKI



Z naszych obserwacji wiemy, że związek może dać cudowny rozwój i spełnienie.

W miłości można odnaleźć sens
i stworzyć coś więcej niż tylko
warunki do przetrwania.

Można żyć tak naprawdę. Cały ten Zakochany kontrakt to umożliwia. Po to go sformułowaliśmy i po to się nim dzielimy, aby jak najwięcej osób i par czuło ten sens. Wydaje nam się, że właśnie relacja i to ta intymna jest miejscem, w którym najłatwiej da się to poczuć. Najłatwiej nie oznacza jednak prosto i „ot tak”. Dla jasności to nie jest coś, co się dostaje. Trzeba to stworzyć i pielęgnować każdego dnia.

Poświeciliśmy naprawdę wiele czasu i miejsca na to, aby opisać sześć ludzkich potrzeb. Jest to naprawdę ważne, a znajomość tych potrzeb daje wielkie zrozumienie. Inaczej się patrzy na osobę, na jej zachowanie, na jej sposób myślenia, na reakcje i decyzje. Jeśli znasz te potrzeby, możesz dokonać analizy i nie oceniać pochopnie. Ludzie tak często wydają osąd i ocenę bez zrozumienia. Czy myślą się w tych osądach i tych znaczeniach, jakie nadają? O tak! Jeśli znasz potrzeby, to obserwujesz, kochasz, uruchamiasz zrozumienie z pierwszej zasady naszego kontraktu i widzisz... O, o, o, to ta potrzeba! Tak to się dzieje... Widzę, rozumiem! Jest strach i ból. Wszystko jasne. Ten problem pasuje do tego, a to zachowanie do tamtego. Za tym kryje się to, a to oznacza potrzebę miłości.

Jeśli bacznie poobserwujesz, będziesz w stanie być cudownym wsparciem dla innych i dla samego siebie! Będziesz wsparciem dla dzieci, dla klientów, partnerów w biznesie, dla przyjaciół i tych innych cudnych ludzi, którzy staną na Twojej drodze.

Na początku tego rozdziału zacytowaliśmy pewne pojawiające się często stwierdzenie. „Dałem jej wszystko. Dałam mu wszystko!” Jasna sprawa. Daleś i dałaś wszystko z wyjątkiem tego, czego ta druga osoba naprawdę potrzebuje.

Jeśli ktoś dostaje to, czego naprawdę, ale tak naprawdę, potrzebuje, to relacja będzie rozkwitała i wzrastała. Jeśli w relacji coś się psuje, to bardzo, ale to bardzo prawdopodobne, że coś nie gra właśnie na poziomie potrzeb i zaspokajania ich w relacji. Często ludzie będący w związku robią wszystko, aby zaspokoić swoje potrzeby na swój sposób. Robią to, kiedy mogą i jak tylko mogą, całkowicie zapominając o drugiej stronie. Czy to może spowodować zgrzyt? No raczej! ☺

Powiedzieliśmy też, że jeśli jakaś czynność zaspokaja trzy i więcej potrzeb, można się od niej uzależnić. Mamy wiele przykładów uzależnień negatywnych i równie wiele przykładów – pozytywnych. W związkach i relacjach jest tak:

Jeśli zaspokajasz dwie z sześciu potrzeb – macie podstawowy kontakt.

Jeśli zaspokajasz cztery z sześciu – macie głęboką relację i jesteście naprawdę w dobrym kontakcie.

Jeśli zaspokajasz sześć z sześciu potrzeb – nie możecie bez siebie żyć i ta druga osoba nigdy nie odejdzie!

No i my, Soszka i Hillar, tak właśnie mamy, nie możemy bez siebie żyć. Doszliśmy bowiem do tego, jak w tej naszej zwariowanej relacji zaspokoić potrzeby każdej ze stron tak, aby działało to na maksa, zawsze i wszędzie. Co i jak zrobiliśmy, jak to odkryliśmy i jak z tym żyjemy na co dzień? Tym wszystkim chcemy się z Tobą podzielić.

Potrzeby w związku objawiają się naprawdę w różny sposób. Jeśli Tobie zależy na tym, aby on sprzątał i wyrzucał śmieci i dla Ciebie oznacza to miłość... To jest OK. Tak to działa czasami u wielu ludzi. Ale... jeśli on tego nie robi? Co to oznacza dla Ciebie? Nie kocha Cię i, co gorsza, Twoja potrzeba miłości nie jest zaspokojona. Dla innej osoby miłością będzie coś innego i zaspokajając będzie tę potrzebę inaczej. Ktoś przychodzi do domu i w pierwszej kolejności idzie do dzieci i poświęca im czas. Ktoś inny najpierw odstawia wszystkie buty na półkę, nastawia pranie, szykuje posiłek. Ktoś inny wchodzi, rzuca wszystko do kąta i zaczyna od uścisku, ucałowania tej drugiej osoby. Nie chodzi o to, żeby to oceniać, każdy zaspokaja te potrzeby inaczej. Tutaj najważniejsze jest zrozumienie potrzeb partnera, bo inaczej się zachowujesz, kiedy wiesz, że Twój partner wynosząc śmieci, okazuje Ci miłość.

Chcemy teraz bardzo, ale to bardzo, zwrócić Twoją uwagę, że każdy ma swoje zasady miłości. W tym jak tę miłość się okazuje i przez co jest wyrażana, przydaje się pierwsza zasada Zakochanego kontraktu. Totalne zrozumienie. Musisz rozumieć i wiedzieć, że ta druga połówka jest przecież taka wyjątkowa

i robi to wszystko w taki wyjątkowy sposób, bo jest taka wyjątkowa. Czy może to robić inaczej? Uwaga!!!!!! Tak, ale musi się o tym dowiedzieć! Zaraz do tego przejdziemy.

Jeśli rozumiem drugą osobę i stawiam ją na pierwszym miejscu, to dam z siebie wszystko, aby dostarczyć i zaspokoić jej potrzeby w sposób, który działa najlepiej, daje najwięcej i jest długotrwały. A przy tym służy wszystkim i zawsze. Przecież ta druga osoba jest na pierwszym miejscu i rozumiem ją – staram się na maksa, więc nie ma oceny! Jest działanie i nauka. Jest rozwój i poczucie sensu, bo kierunek jest słuszny i nie tylko Ty na tym skorzystasz. Skorzysta na tym także ta druga osoba i jak wasz związek rozkwitnie, to naokoło też będzie kolorowo. Takie podejście do tego, aby zaspokoić potrzeby partnera, dać mu to, czego potrzebuje i w sposób, jaki potrzebuje, to chyba najlepszy prezent, jaki możecie sobie dać nawzajem.



Z życia Hillarów

Kiedy poznaliśmy się z Soszką, mieliśmy już swoje doświadczenia i każdy miał pewne oczekiwania co do tego, jak to może i powinno wyglądać między nami.

Oboje pamiętamy moment, kiedy Soszka oznajmiła mi, że oczekuje 3-4 randek tygodniowo, aby to miało sens i aby ten związek przetrwał. Pamiętam też, jakby to było dziś, moją reakcję. Co???? Trzy randki tygodniowo??? Nie ma szans! Nie ma takiej opcji! Nie mam na to czasu, pomysłu, w Gdańsku nie ma tylu teatrów i restauracji. Skąd tu wynająć łabędzie i ile to wszystko będzie kosztowało??? Naszła mnie myśl, że nie ma szans, aby to wszystko przetrwało. Ale to była moja pierwsza reakcja.

Wiedziałem jednak już co nieco o potrzebach i mimo galopady spłoszonych myśli, zapytałem:

– Soszka, a czym dla Ciebie jest randka?

I to był strzał w dziesiątkę! Jak ja się myliłem. Jak nie miałem racji. Gdybym nie zapytał, ta książka pewnie by nie powstała. Automatycznie zgeneralizowałem temat randek i, jak to facet, pomyślałem o stereotypach.

Soszka mówi chętnie, więc odpowiedziała obszernie.

– Randka jest wtedy, kiedy wieczorem Julek już śpi, a my robimy razem salatkę, zapalamy jakieś fajne świece, bo kocham świece,

puszczamy jakąś muzyczkę, najlepiej na adapterze, do tego herbatka z miodem. Siedzimy sobie na kanapie, tak po prostu, i jesteśmy razem, tylko we dwoje, rozmawiamy, nie zerkając na telefony. Takie romantyki. To jest dla mnie randka, której potrzebuje 3-4 razy tygodniowo.



Moja pierwsza reakcja? Przecież to nie jest randka.

A jednak jest. I teraz zadziałało totalne zrozumienie i postawienie potrzeb drugiej osoby na pierwszym miejscu. Ona właśnie tego potrzebuje. Daj jej to i daj jej to w sposób, jakiego potrzebuje. Hillar, nie kombinuj, powtarzałem sobie i powstrzymywałem się przed oceną.

I teraz idźmy dalej. To tylko jedna sytuacja, w której odkryłem, czego potrzebuje Soszka, jak często i w jaki sposób. Możemy nazwać tę fazę odkrywaniem i poznawaniem drugiej osoby. Co to za „ludź”? Czego potrzebuje i w jaki sposób tego potrzebuje? Jak u niej działa to zaspokajanie potrzeb.

Dlatego pytałem Soszkę o wiele rzeczy.

- Kochanie, powiedź mi, kiedy czujesz się naprawdę bezpieczna?
- Kiedy czujesz się komfortowo i spokojnie?
- Co musi się zadziać, abyś zawsze czuła się pewnie w naszej relacji?
- Kiedy czujesz się piękna i co ma na to wpływ?
- Kiedy wiesz i czujesz, że Cię szanuje?
- Kiedy czujesz, że żyjesz i kiedy to czujesz najbardziej?
- Jakie niespodzianki lubisz?
- Jak lubisz być zaskakiwana?
- Kiedy czujesz, że jesteś wysłuchana?
- Co jest dla Ciebie ważne w związku?
- Kiedy możesz powiedzieć, że ten związek jest wyjątkowy i Ty w nim czujesz się wyjątkowo?
- Kiedy czujesz się doceniona?
- Kiedy czujesz się ważna i znacząca?
- Kiedy i co musi się zadziać, abyś zawsze czuła, że Cię pożądam?
- Kiedy czujesz, że znaczysz dla mnie naprawdę wiele?
- Kochanie, czym jest dla Ciebie miłość w związku?
- Jakie słowa sprawiają, że czujesz, że Cię Kocham?
- Jak i co sprawia, że czujesz między nami miłość?
- Kochanie, chciałbym wiedzieć, kim chcesz być?
- Jak lubisz się rozwijać i w czym?
- Czym jest dla Ciebie wzrastanie i jak to musi wyglądać między nami, abyśmy razem się rozwijali?
- Myszko, kiedy czujesz najbardziej, że to wszystko ma sens?
- Co byś chciała stworzyć w tym naszym związku i dla kogo?
- Itd...



Miłość ma wiele oblicz. Przede wszystkim jednak warto zapytać kobiety: „Kiedy czujesz się najbardziej kochana? Kiedy na ciebie patrzę? Czy może kiedy cię dotykam? W jaki sposób lubisz być dotykana? A może chodzi o słowa? Może to słowa sprawiają, że czujesz się kochana? Może chodzi o przytulasy? Może o coś innego. Coś wyjątkowego, co wywołuje u Ciebie to poczucie i te emocje? Powiedz mi, co to jest...”

Może będziesz miał inny pomysł i inne propozycje. Może będzie Ci się nawet wydawało, że Twój pomysł jest lepszy. Prosimy, i to bardzo, prosimy

– dawaj drugiej osobie to, czego ona naprawdę potrzebuje, a nie to, co Ci się wydaje, że ona potrzebuje. To nie działa, to nie prowadzi do szczęścia i radości.

Pewnie widzisz już, o co pytamy? Moja myszka Soszka ma potrzeby takie same co ja, jednak może mieć inny sposób i pomysł na to, aby je zaspokajać. Zapytałem ją o wszystko. Ty też pytaj! I, co ważne, jak pytasz – nie oceniaj. Zrozum i to totalnie. Jeśli możesz – notuj. To jest gotowa instrukcja działania i postępowania.

W naszym przypadku sprawdziła się świetnie, poświęciliśmy bowiem czas na to, aby odkryć właśnie te rzeczy. Oczywiście Soszka zadała mi te same pytania i wiele podobnych. Wszystko po to, aby zrozumieć i móc dać drugiej osobie to, czego naprawdę potrzebuje. Taki jest właśnie tytuł tego rozdziału. I chodzi o to, aby zaspokoić potrzeby partnera na najwyższym możliwym poziomie, w sposób, w jaki druga połówka tego potrzebuje i oczekuje.

Zakładając, że wszystko wiesz i wiesz, co jest najlepsze dla drugiej strony – możesz się pomylić! I to jak. Możesz dawać, dawać, dawać i co? Po drugiej stronie nic. Zero wdzięczności i romantyków. Boli? Boli... pojawia się frustracja i zniechęcenie. Daję jej to i to, i to. Daję mu to, to, to, to... sprzątam, gotuję, ogarniam dzieci, pracuję i piore, a on nic...

To tak nie działa... Trzeba zrozumieć, że wszystko jest super, ale ta druga osoba potrzebuje czegoś zupełnie innego. I potrzebuje dostać to coś w odpowiedni sposób. Zapytajcie się nawzajem o to wszystko i poświęćcie czas na lepsze poznanie.

Nawet jeśli coś Ci się wydaje oczywiste, dopytaj, upewnij się, czy na pewno się zrozumieliście.

Musisz się dowiedzieć, co sprawia, że Twoja druga strona szaleje. Co dodaje jej blasku i energii. Jak lubi być przytulana rano? A może nie lubi? Nie zakładaj, że wiesz wszystko, bo już trochę jesteście razem... Pytaj i dowiedz się: co sprawia, że się otwiera? Co sprawia, że czuje miłość, szczęście i radość? I to na wszystkich możliwych poziomach! Intymnie, fizycznie, seksualnie, partnersko, duchowo i emocjonalne! Otwórz się na to i nie oceniaj. Postaw tę drugą osobę na pierwszym miejscu i zrozum! Tylko zrozum ją i bądź przy niej z otwartym sercem. Poznaj, kim ona jest. Tak naprawdę. Dowiedz się, kim nie jest i zapytaj, kim chce być!

Jak już się tego dowiesz, to stań się najlepszym towarzyszem w podróży!

Brzmi pięknie i prosto? Może się jednak czasem okazać, że jeśli zadasz swojej połówce te i inne pytania, ona może w pierwszej chwili nie wiedzieć. Nie znać prawdziwej odpowiedzi. Wygląda to tak.

- Kochanie, co sprawia, że czujesz się kochana?

- Hmmmm... Jest super. Wszystko jest świetnie.

To nie przejdzie. To nic nie zmieni i może tylko zaszkodzić. Jeśli nie znasz odpowiedzi na te pytania – może dlatego, że nigdy nikt Ci ich nie zadawał i nigdy sama nad tym nie siedziałaś – pora wejść w to naprawdę głęboko i postawić na szczerość.

Jeśli ktoś zacznie Cię o to pytać, prosimy, daj szczerą odpowiedź! Pomoże to wam uniknąć nieporozumień, zgrzytów, a w końcu problemów.

Żona pyta męża.

- Czemu ty nie mówisz mi, że mnie kochasz?

On na to:

- Powiedziałem ci w kościele 12 lat temu, nie odwołałem, więc to nadal aktualne.

On może nie wiedzieć, że chcesz to słyszeć sześć razy dziennie. Przecież to facet! Nie domyśli się!

Inna sytuacja.

Mąż patrzy na żonę z miłością. Ona na to.

- Ty mnie nie kochasz! Co?

- Patrzyłem na ciebie z miłością!

- Patrzyłeś, patrzyłeś... ale nigdy mi tego nie mówisz, że mnie kochasz!

- Dobrze! Ko-CHAM Cię!

- Nie tym tonem, mój drogi.

I klótnia gotowa.

Trzeba się czasem poznać na nowo. Ona czegoś chce i dobrze wiedzieć czego, jak to ma być podane i kiedy. To nie chodzi o zaspokajanie jakiś tam zachcianek. Chodzi o podstawowe potrzeby, jakie każdy ma i będzie się starał je zaspokajać. Jeśli niezaspokojone zostaną między wami... Znajdzie się inny sposób, najczęściej poza relacją, jaką tworzycie. Znajomość potrzeb u siebie i po drugiej stronie może zmienić związek i relację i ostatecznie całe życie.

Na początku bardzo się staramy i często trafiamy w potrzeby drugiej osoby. Okazuje się jednak, że na początku, na tym etapie zakochańców (jazda na jednoróżcach) mamy te same potrzeby, co zawsze i są one zaspokajane, ale zdarza się, że początkowe sposoby nie są naszą standardową strategią ich

zaspokajania. Z czasem, kiedy już chwilę ze sobą jesteście, dochodzi do głosu nasza podstawowa strategia i schemat zaspokajania potrzeb w połączeniu z codziennością. Zdarza się, że jest to coś innego niż na samym początku.

I może dojść do tego, że po jakimś czasie nasuwa się pytanie do partnera... Kim ty jesteś? I gdzie jest ta osoba, którą kiedyś spotkałem/spotkałam?

Osoba jest ta sama. Potrzeby są te same, ujawniła się tylko prawdziwa strategia na sposób ich (tych potrzeb 😊) zaspokajania, lub zadziało się coś, co sprawia, że nie są zaspokajane w sposób, jaki powinny i na poziomie, na jakim powinny.

„Nigdzie mnie nie zabierasz. Nigdzie nie wychodzimy! Nie patrzysz na mnie już, tak jak kiedyś. Nie całujesz mnie. Kiedyś to mnie przytulaleś i podrywałeś, a teraz klepiesz mnie po ramieniu jak swojego kumpla. Co to ma być!”

Znasz to? Pewnie znasz. A jeśli tak, to musisz mieć totalne zrozumienie dla tej osoby!!!! Bowiem te i temu podobne słowa i zdania nie są niczym innym jak prośbą i wołaniem o miłość i o uwagę.

Nie ma znaczenia, jaka to relacja. Warto wiedzieć, jakie są potrzeby drugiej strony. Żony, męża, dziecka, przyjaciela... Dowiedz się, które potrzeby są u nich na pierwszych 2-3 miejscach i jak chcą, aby je zaspokajać. Pomóż im w tym, a zobaczysz, jak razem będziecie wzrastali i co w efekcie stworzycie. Mamy wrażenie, nie, nie wrażenie, my to wiemy – pojawi się poczucie spełnienia i sensu. Może już to tak działa u Ciebie, może kiedyś tak było... Jedno jest pewne – da się to zrobić i znajomość potrzeb jest tutaj kluczowa.

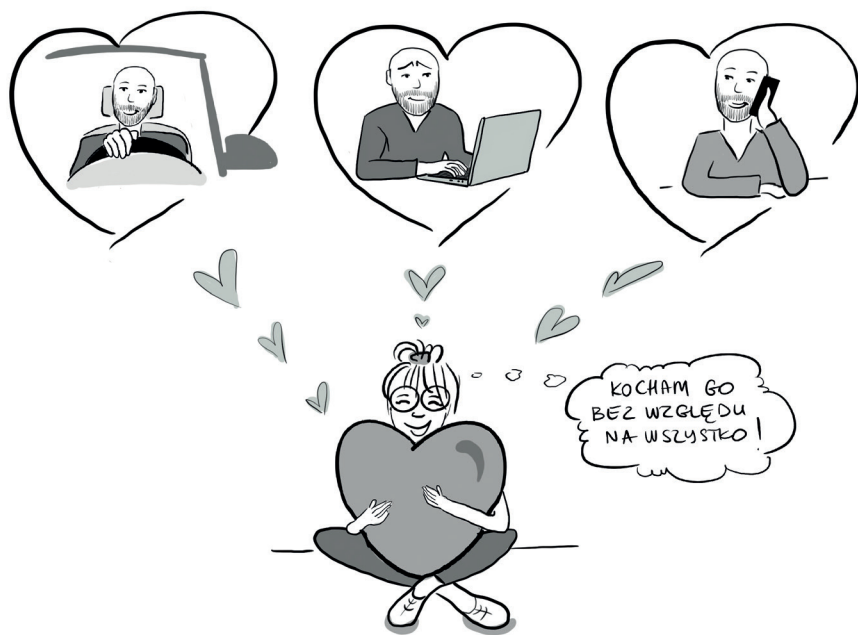
Jest jeszcze jedna ważna kwestia. A jeśli się okaże, że te potrzeby są zaspokajane, ale nagle sposoby się zmieniły, albo że druga osoba mimo tego, że się starasz, i tak „się czepia”, czasem ma naprawdę słabszy okres?

Pomoże tu zasada, która będzie także wspierała dawanie drugiej osobie tego, czego naprawdę potrzebuje, w sposób w jaki tego potrzebuje.

Nie chodzi bowiem o to, że kochamy drugą osobę tylko wtedy, kiedy wszystko jest pięknie i cudownie, kolorowo, słodko i romantycznie. Nie kochamy tylko wtedy, kiedy jest intymnie, kiedy jest sexy.

Kochanie bez względu na wszystko

Zawsze, wszędzie i nie tylko kiedy jest wspaniale. Kochamy, kiedy jest źle, kiedy boli, kiedy jest smutno, kiedy jest cicho, kiedy jest frustracja, kiedy partner nie zna Twoich potrzeb, kiedy nie słucha i kiedy „dał ciała”. Kochamy na dobre i na złe. To, co możecie sobie dać i co czyni magię, to kochanie się bez względu na wszystko. Kochanie wszystkiego w drugiej osobie, tak naprawdę.



Wiele związków działa trochę w trybie „warunkowym”. Kobiety często stawiają warunki. Nie tylko one to robią, jednak na potrzeby tej książki przywołamy przykład, który najczęściej dotyczy kobiet. „Jeśli on zrobi to czy tamto, jeśli to się pojawi jeszcze raz albo coś tam będzie miało miejsce – odchodzę. Koniec z nami!” Panie wiedzą, o co chodzi i to bardzo dobrze wiedzą.

To nie jest bezwarunkowa miłość. To jest miłość pod pewnymi warunkami. A w Zakochanym kontrakcie nie ma na to miejsca! Bezwarunkowo to

bezw warunkowo. Nie mozesz ciagle byc w gotowosci do odejscia, jezeli wydarzy sie to czy tamto, jezeli on zrobi (lub nie) to czy to.

Dorośli często stawiają warunki, a żeby dokładnie pokazać, jak to jest kochać bezwarunkowo przyjrzymy się miłości do dzieci. Ta miłość jest bezwarunkowa.

Zobacz. Wracasz do domu, a tam katapulta i katastrofa. No, gorzej być nie mogło. I co robisz w takiej sytuacji? Oznajmisz dziecku, że koniec z wami? Żegnasz je i dajesz mu chwilę na spakowanie i zapominasz?

Pewnie, że nie. Bezw warunkowa miłość jest kochaniem bez względu na wszystko! Kiedy jesteś zraniona – kochasz. Kiedy boli – kochasz. Kiedy jest Ci smutno – kochasz, kiedy się boisz – kochasz. Kiedy pojawia się złość, a nawet wściekłość – kochasz. Nie ma znaczenia, co się wydarzy, Ty... kochasz.

W miłości bezwarunkowej nie ma – „kocham Cię, ale...”

W miłości bezwarunkowej nie ma – „kocham Cię, jeśli...”

W miłości bezwarunkowej nie ma – „kocham Cię, pod warunkiem...”

W miłości bezwarunkowej nie ma ograniczeń i warunków. Kochasz, pomimo że. Jeśli jesteś w stanie obdarzyć drugą osobę takim uczuciem, będzie naprawdę pięknie. Nie ma bowiem nic potężniejszego niż miłość bez względu na wszystko. Kochasz kogoś nawet w momencie, kiedy ta osoba czuje, że na tą miłość nie zasługuje. Kochasz w niej to, czego ona sama nie kocha. To naprawdę uzdrowia i wiąże. To jest dyscyplina, którą warto opanować.

Kochanie bezwarunkowe
to kochanie wszystkich kolorów tęczy
drugiej osoby!

To właśnie jest piękne i daje jasność w relacji i wielkie poczucie miłości. Jestem tym, kim jestem – oto cała ja. Jestem szalona, fiśnięta i czasem się

czepiam. Jestem silna, wrażliwa i wybuchowa. Mam jasną i ciemną stronę. Kochaj to wszystko i to bezwarunkowo. W drugą stronę działa tak samo. Kochaj go takim, jakim jest. Nie starajmy się zmieniać ludzi. Możemy nie zgadzać się z zachowaniem takim czy innym, możemy o tym dyskutować, nie zakładajmy jednak, że ta osoba jest zła lub chce nas skrzywdzić. Kochaj go. Kochaj ją! I to bezwarunkowo! Do tego zachęcamy i to rekomendujemy.

Żeby to lepiej zrozumieć, warto się przyjrzeć 4 poziomom miłości:

Pierwszy poziom: Miłość dziecka

Nie chodzi nam tu o miłość do dziecka, tylko sposób kochania i wyrażania uczuć przez dziecko. Nie wiemy, czy się w stu procentach z nami zgodzisz, ale małe dziecko zachowuje się czasem tak, jakby miłość była uzależniona od tego, czy dostanie to, czego w danym momencie chce. Jeśli nie dostanie, co się wtedy dzieje? Dziecko płacze. A bywa, że tupie, wrzeszczy, wymachuje łapkami i nie wiadomo co jeszcze. To nie znaczy, że przestało nas naprawdę kochać, nie kocha nas w tym konkretnym momencie (bo jest złe).

Miłość dziecka w dorosłych relacjach objawia się podobnie, kiedy jedna strona nie dostaje tego, czego chce i kiedy chce i jak chce, to co można zaobserwować? Jak reagują takie osoby? Złością, gniewem, czasem agresją, czasem smutkiem, krzykiem, płaczem i narzekaniem. Wydaje się jej, że coś jej się należy, że zasługuje tu i teraz na miłość i co? Nie ma... Więc opowiada innym o tym, czego jej brakuje i już planuje, jak się odegrać, zemścić, jak ukarać drugą osobę.

Tak się zachowuje dziecko. To sposób dziecka.

Niestety, ludzie dorośli (czasem nawet bardzo dorośli ☺), też często zachowują się właśnie w taki sposób i jeśli czegoś nie dostaną, zaczyna się „jazda”. Takie osoby skupiają się tylko na sobie. Chodzi o nich i tylko o nich. Taka miłość w Zakochanym kontrakcie nie ma racji bytu, przecież ona bowiem zasadzie pierwszej – postaw partnera na pierwszym miejscu. Jasna sprawa, że każdemu czasem zdarza się spaść na ten poziom, jednak nie może to być coś, co jest standardem i jedynym sposobem na miłość. Na tym poziomie osoby żądają czegoś, a żądanie czegoś nie jest bezwarunkową miłością.

Drugi poziom: Handlowanie

Handel miłością jest dość popularny. I nie chodzi o ulice uciech. Choć na tym przykładzie da się to wytłumaczyć. Ludzie w relacjach i w miłości handlują, świadomie lub mniej świadomie, ale handlują. Wymieniają coś na coś. Miłość na konkretne rzeczy. Zachowania na korzyści.

Działa to tak: „jak ja zrobię to, to ona/on zrobi to”.

To jest manipulacja, a nie miłość. Początek ma w momencie, kiedy dajesz, dajesz, dajesz i nagle zaczynasz mierzyć, ile dałeś i w jakim obszarze. To jest dawanie, aby dostać. Za takim zachowaniem i dawaniem idą konkretne oczekiwania, o których druga osoba bardzo często nie ma pojęcia. A jak nie ma pojęcia, to mamy gotowy przepis na katastrofę. Jasna sprawa, że czasem wszyscy wpadają w ten schemat, ale to nie jest bezwarunkowa miłość i to nie jest częścią i paliwem Zakochanego kontaktu.

Handlowanie miłością to nie jest prawdziwa miłość. Takie działanie może prowadzić do kontroli, zyskania czegoś i kierowania kimś lub czymś. Przecież to nie może działać i dawać tego, o czym piszemy – szczęścia i zakochania.

Jeśli handlujesz miłością – przestań.

Trzeci poziom: Dawanie miłości

To jest poziom, o który nam chodzi. Przecież każdy został w pewnym sensie stworzony do tego, aby dawać miłość. Dajesz bezwarunkowo i nie oczekujesz. Dajesz więc i dostajesz. Tak to już jest i w wielu mądrych książkach zostało napisane to co dajesz to, dostajesz. Polecamy więc dawać miłość. Miłość na wielką skalę i to bezwarunkowo. Miłość jest w Tobie i chce być wyrażona, jakoś chce się uwolnić i zmanifestować. Dlatego nie wolno jej tłumić w sobie, bo jeśli zamkniesz miłość w klatce, to prędzej czy później umrze w miejscu, gdzie miała być bezpieczna. Nie rób tego sobie i innym. Czuj i dziel się, bo to działa, czyni magię i jest miłością, której powinni doświadczać wszyscy bez wyjątku.

Czwarty poziom: Bycie miłością

To poziom, kiedy kochasz pomimo bólu, strachu i całego tego zła. To jest miłość, której przykładem może być Matka Terasa, Nelson Mandela czy Mahatma Ghandi. Pomimo tak trudnych doświadczeń, niesprawiedliwości, bólu, krzywdy i cierpienia, kochali ponad wszystko zawsze i wszędzie.

Wszystkie poziomy są obecne w naszym życiu, mają racje bytu i prawdopodobnie każdy zaliczył każdy z nich. Z pewnych zachowań można być dumnym, z pewnych pewnie nie. Nie chodzi nam o to, aby się oceniać i wytykać sobie jakieś zachowania. Zależy nam na tym, aby ustawić swoje centrum grawitacji i do niego zawsze dążyć. Miłość na poziomie trzecim i czwartym to najlepszy wybór, to jest to centrum grawitacji dla wspaniałej intymnej relacji.

Ludzie, którzy do nas piszą i kontaktują się z nami, często mówią, że brakuje im tego i tamtego. Brakuje uważności, miłości, namiętności, pasji, seksu, bliskości, zrozumienia itd.

Mamy najlepszą radę dla wszystkich.

Brakuje Ci miłości? Dawaj więcej miłości.

Brakuje Ci uważności? Bądź w związku osobą bardziej uważną.

Brakuje Ci namiętności? Bądź namiętny bardziej i dawaj namiętność.

Brakuje Ci romantyków? Bądź romantyczny i daj to drugiej osobie.

Daj drugiej osobie wszystko to, czego Ty chcesz doświadczać. To wszystko jest możliwe, jeśli standardem Twojej miłości będzie poziom 3 lub 4.

W dawaniu tego, czego partner potrzebuje, chodzi o zrozumienie potrzeb i dawanie tego wszystkiego, co potrzebne, w sposób, jaki jest potrzebny.

A teraz czas na Twoje przemyślenia. Pytania powinny Ci w tym pomóc.

Czy naprawdę rozumiesz i wiesz, czego potrzebuje Twój partner? Jakie ma potrzeby, w jaki sposób chce, aby były one zaspokajane? Jeśli coś nie idzie po Twojej myśli, może nie warto obwiniać drugiej strony? Może warto się zastanowić, jak to jest z tą miłością? Kocham bezwarunkowo? Czy mogę o coś zapytać, aby lepiej zrozumieć drugą stronę i dać jej to, czego naprawdę potrzebuje?

Czy Twoja druga połówka czuje, że kochasz ją bez względu na wszystko? Czy czuje, że kochasz ją bezwarunkowo?

Odpowiedz sobie i potem przyjmij odpowiedź, jaką dostaniesz. Jeśli nie jest w tych kwestiach najlepiej, odpowiedź może nie być przyjemna. Nie reaguj, tylko dopytaj i zdobądź informacje lub daj informacje drugiej osobie.

Pokaż jej, jak sobie poradzić z tym wszystkim. Nie czekaj, aż ktoś się domyśli lub wpadnie na jakiś genialny pomysł, bo może to trwać bardzo długo albo nigdy się nie wydarzyć.

Jeśli kochasz bezwarunkowo, co zrobisz, co dasz drugiej stronie? Wszystko. Wszystko, czego potrzebuje... Wszystko, czego chce, pomożesz jej zaspokoić każdą potrzebę w każdy sposób.

Oto chodzi w tym dawaniu drugiej osobie tego, czego potrzebuje.

Na podsumowanie tego całego rozdziału mamy jeszcze kilka pytań do Ciebie i zachęcamy Cię, abys poświęcił na to czas i szczerze odpowiedział na każde z nich.

1. Jakie są Twoje dwie najważniejsze potrzeby?
2. Co robisz, aby zaspokoić swoje główne potrzeby? Czy zaspokajasz je bardziej w pracy czy w domu? Może wychodzisz z domu i spotykasz się z przyjaciółmi lub innymi osobami?
3. Co musi się zdarzyć, abyś czuł, że Twoje dwie najważniejsze potrzeby są zaspokojone? Jak często musi się to dziać i z kim? Bardziej reagujesz na słowa, dotyk, wygląd, gesty, czy prezenty? Co Twój partner może zrobić, aby zaspokoić te potrzeby lepiej, częściej i bardziej regularnie?
4. Na jakim poziomie Ty trafiasz w potrzeby swojego partnera?

MIEJSCE NA NOTATKI



Dodatkowe pytania, na które warto odpowiedzieć.

W skali od 0 do 10

5. Jak pewna Twojej miłości jest ta druga osoba?
6. Ile różnorodności i niespodzianek dostaje od Ciebie druga strona?
7. Na ile druga strona czuje, że jest dla ciebie numerem jeden?
8. Ile miłości i bycia w kontakcie dajesz drugiej osobie każdego dnia?
9. Ile rozwoju i wzrostu czuje druga strona, będąc w relacji z Tobą?
10. Ile poczucia sensu i spełnienia odczuwa, będąc w relacji z Tobą?

Zadaj sobie też pytanie: czy Twój partner bardziej reaguje na słowa, dotyk, gesty, wygląd czy może na prezenty?

Co możesz robić każdego miesiąca, tygodnia, dnia i kilka razy dziennie dla Twojego partnera?

Jaki będzie poziom pewności u Ciebie, kiedy będziesz wiedział i czuł, że wszystkie potrzeby partnera są zaspokojone? Jeśli nie wiesz i nie jesteś pewien, jak zaspokoić te potrzeby, zapytaj o to! Co musi się zadziać, abyś czuł, że ta czy inna potrzeba jest zaspokojona? Nie reaguj, nie oceniaj, nie bierz tego do siebie. Jako partner musisz to wiedzieć i to wspierać! Nawet jeśli potrzeby partnera są dla Ciebie trudne do zrozumienia. Pamiętaj, że każdy indywidualnie podchodzi do tego, w jaki sposób zaspokajają swoje potrzeby! Uszanuj to i docień, że druga osoba dzieli się tym z Tobą.

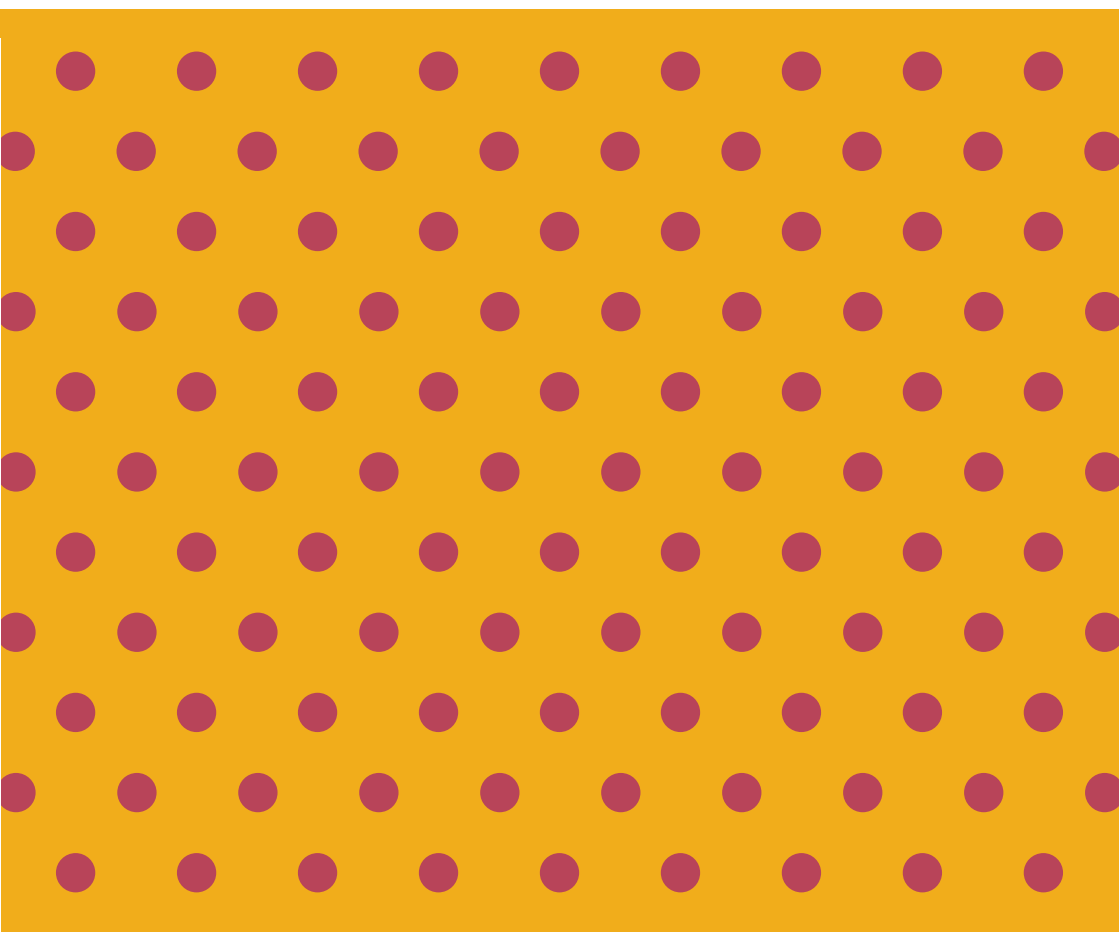
Zastanów się też, które z Twoich potrzeb są zaspokajane przez ludzi spoza Twojej relacji? Przez inne osoby: rodzina, przyjaciele, koledzy, dzieci.

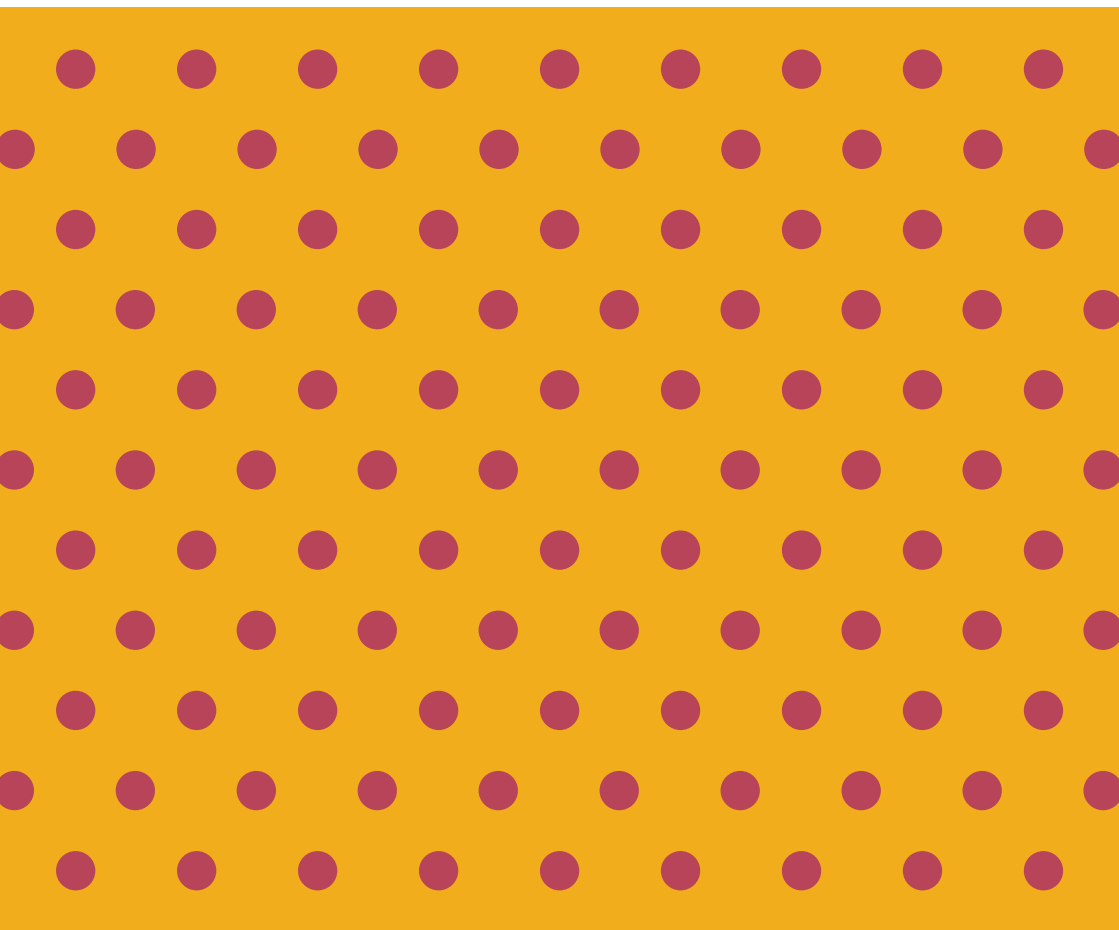
Może czujesz się bardziej pewny miłości czy zabawy i różnorodności przy ludziach innych niż Twój partner? Czy Twój partner jest zazdrosny i czuje się z tym niekomfortowo? Czy może w pewien sposób zaspokajasz swoje potrzeby u kogoś, kto krytykuje i osądza Twojego partnera? Jeśli takie coś ma miejsce, musisz to zmienić.

MIEJSCE NA NOTATKI



BUDOWANIE
I TWORZENIE
ZAUFWANIA I SZACUNKU





Kolejnym elementem Zakochanego kontraktu jest coś naprawdę istotnego. Ale przecież tak naprawdę każda zasada tego kontaktu może zmienić bardzo wiele. Totalne zrozumienie i postawienie partnera na pierwszym miejscu. O tak! To może odmienić związek i to na dobre. Zaspokajanie potrzeb drugiej osoby w sposób, jaki ona tego oczekuje. Jeśli dowiesz się, jakie to są potrzeby i zaspokoisz je w sposób jaki druga strona tego oczekuje, a nie będziesz tego robił tak, jak Ci się wydaje – nie ma innej opcji jak cudowna relacja, która wypełni się zrozumieniem i miłością. Powtórzyliśmy się? To tak dla przypomnienia ☺.



Trzecia zasada naszego kontraktu pięknie komponuje się z tymi, które mamy już omówione. Potrzebuje tego każda relacja i związek, nie można tego ominąć i wrócić „później”. To musi być stałe, obecne, niezachwiane i dające się odczuć w każdej chwili, w każdej sytuacji. Bez znaczenia, czy jest ciężko czy łatwo, pięknie czy nie, boli czy nie boli. To musi być.

Porozmawiamy teraz o zaufaniu. Nie możesz mieć cudownej relacji pełnej miłości i namiętności, przepelnionej pasją i szaleństwem bez zaufania. Nie będziesz miał cudownej relacji z dziećmi, jeśli im nie ufasz, a one nie ufają Tobie!

Porozmawiamy także o szacunku, bowiem ramię w ramię z zaufaniem idzie właśnie szacunek. Nie da się mieć cudownej relacji pełnej miłości i namiętności, przepelnionej pasją i szaleństwem bez szacunku. Nie będziesz mieć cudownej relacji z dziećmi, jeśli ich nie szanujesz i nie czujesz, że one szanują Ciebie.

Bez zaufania i szacunku wszystko, o czym mówimy w tej książce, jest w pewnym sensie niemożliwe. A z pewnością nie da się żyć na etapie pierwszym i być zakochańcem na dobre i złe.

Pierwsza podstawowa sprawa. Zaufanie i szacunek tworzy się i buduje. Nie da się tego kupić, otrzymać, to nie spada z nieba. Nie da się pożyczyć czy ukraść. A w tworzeniu nie ma drogi na skróty. Jest to niekończący się proces, który trwa każdego dnia.

Każdy słyszał, że zaufanie się buduje. Czasem ludzie mówią, że na zaufanie trzeba zasłużyć. Niektórzy dają zaufanie „na kredyt”, niektórzy nie. Tak czy inaczej zaufanie i szacunek, który stoi zaraz obok, można mieć na co dzień i każdy przyzna, że lepiej je mieć, niż nie mieć, prawda?

Zaufanie i szacunek do siebie musi być jak lita skała, której nic nie ruszy. To musi być pewne jak to, że jutro będzie nowy dzień i że po zimie jest wiosna. W relacji nie ma miejsca na jakieś kombinacje i półśrodki. Przynajmniej my nie widzimy tu możliwości kompromisu z żadnej strony. Zaufanie i szacunek mają być. W tej kwestii musi towarzyszyć Ci niezachwiana pewność.

Każdy to wie i my także wiemy, że nie poruszamy czegoś nowego, nie odkrywamy Ameryki i nie jesteśmy tu innowacyjni. Jednak wiedzieć – to jedno, stosować i mieć tego świadomość, to zupełnie coś innego, prawda?

Budując i żyjąc zgodnie z Zakochanym kontraktem, dojdziecie do momentu, kiedy będziecie znali się jak lyse konie. Wiem, kim jesteś, wiem, kim nie jesteś i wiem, kim chcesz być. Nie będzie możliwości kwestionowania i, co chyba jeszcze ważniejsze, nie będzie takiej potrzeby, a nawet myśli o tym.

Kto by nie chciał mieć czegoś tak pięknego? Jest to możliwe i jest to właśnie proces świadomego tworzenia i budowania zaufania i szacunku.

Pytanie, jakie nam się kiedyś nasunęło: kiedy i skąd mam wiedzieć, że mogę komuś zaufać?

Prawda, że trafione pytanie? Bo po czym poznać, że można zaufać danej osobie? Dawać to zaufanie wszystkim, jak leci, bez wyjątku? Są na to jakieś reguły? Obdarzać kogoś stuprocentowym zaufaniem tak na dzień dobry i to takim 100% czy raczej przyglądać się i stopniowo ufać i ufać coraz bardziej?

Temat naprawdę ważny, dotyczy bowiem każdego, a bardzo, bardzo, dotyczy tych wszystkich, którzy się kiedyś na kimś zawiedli – ich zaufanie zostało nadszarpnięte.

Jaką my tu mamy radę i obserwację? Jak my do tego podchodzimy i co możemy powiedzieć, bazując na własnym doświadczeniu. My ufamy sobie bezgranicznie, bo wiemy i czujemy każdego dnia, że tak samo bardzo zależy nam na tym samym. Jesteśmy tak samo zainteresowani tym samym. Nie chodzi o słowa. Chodzi o przekonanie i poczucie tego, że zależy nam, jesteśmy zaangażowani, jesteśmy tym zainteresowani i to zawsze. To takie Z do potęgi 4.

$Z \times Z \times Z \times Z =$ Ufające sobie zakochańce.

Z – zależy nam na tym samym – na miłości i cudownej relacji.

Z – zainteresowani jesteśmy tym wszystkim, co na tę naszą relację się składa.

Z – zaangażowani jesteśmy każdego dnia w jej budowanie i tworzenie.

Z – zawsze to działa i obowiązuje, bez względu na czas i miejsce.

Obu stronom zależy na tym, aby ta druga osoba czuła się wspaniale w tej relacji. Jeśli ja czuję się bosko, to Ty musisz się czuć prze-bosko. Jeśli ja upadnę, to upadniemy razem. Chodzi o to, że to wspólne zainteresowanie i wspólne intencje prowadzą do wspólnego rezultatu. Przy takim zaufaniu nie ma wygranych i przegranych. Jeśli ja wygrywam, to ty też. Jeśli ja przegrywam, to ty też. Jeśli oszukuję Ciebie to tym samym siebie... Są różne relacje – tak, tak, tak wiemy, że są jakieś ekstremalne układy i postępowania, jednak nie o tym ta książka. Relacja bez zaufania to tymczasowy układ, dający korzyści najczęściej tylko jednej ze stron.

W relacji nie można mieć rozbieżnych interesów. Słowo interes – biznes słabo pasuje do tego, o czym tu rozmawiamy, to porównanie jest jednak

w pewnym sensie trafne. Jeśli w biznesie działamy razem i nawet czasem się nie lubimy, ale sobie ufamy, mogę spać spokojnie bowiem wiem, że jak odniesiesz sukces to ja też go odniosę. Jak oszukasz, to też będziesz oszukany. Skoro tak to działa, dlaczego miałbym Ci nie zaufać? To nie jest bitwa czy jakies zawody. To życie w codzienności, która może być miłosną, pełną pasji codziennością. Wybór należy do Ciebie.

Co do szacunku może się nasunąć dokładnie takie samo pytanie.

Skąd mogę wiedzieć, że kogoś mogę szanować? Szanować wszystkich, jak leci? Pewnie to dobra praktyka i trzeba ogólnie szanować ludzi, w tej kwestii jednak skupmy się na relacjach. Na szacunku między dwojgiem ludzi. Po czym poznasz, że ta druga osoba zasługuje na szacunek?

Z doświadczenia (znów), naszych rozważań i obserwacji (znów) możemy powiedzieć tak:

Szanujesz tego, kto wnosi do relacji coś, czego Ty nie masz, lub wnosi czegoś więcej niż Ty... Pytanie – co jest tym czymś więcej?

Jeśli ktoś wnosi więcej uśmiechu, zabawy, rozrywki do związku – zasługuje na szacunek. Jeśli ktoś wnosi więcej odpowiedzialności, porządku i poukładania – zasługuje na szacunek. Jeśli wnosi więcej spontaniczności lub spokoju – zasługuje na szacunek. Jeśli ktoś wnosi do związku coś, czego Ty nie masz – uwaga! Może to być coś, czego na pierwszy rzut oka nie potrzebujesz – zasługuje na szacunek.

Jeśli ktoś jest w czymś dobry, coś mu dobrze wychodzi, to znaczy, że poświęcił czas, aby to coś opanować i nawet w czymś się wyspecjalizować. Samo to już zasługuje na szacunek. Tak, mogą to być specjalności, które mają dla Ciebie inną wartość. Jednak szacunek to szacunek.

Jeśli ty jesteś osobą, która lubi mieć artystyczny nieład – czyli bałagan – i Ci to nie przeszkadza, możesz przecież szanować kogoś, kto lubi porządek. Szanujesz go bowiem za to, że jest tak poukładany. Na szacunek w związku należy patrzeć jako na całość: Ty szanujesz za ten porządek, a druga strona Ciebie za to szaleństwo w garderobie. Oboje szanujecie się w pewnym sensie za coś przeciwnego. Kiedy jednak jak ktoś coś w Tobie szanuje to jak się czujesz? No jak? Cudownie! I chcesz się wręcz naturalnie jakoś odwdziaczyć. Jakoś naturalnie jest Ci bliżej do tej osoby, prawda? Do tej, która Cię szanuje, a nie ocenia czy osądza!

Zaufanie i szacunek są podstawą i sposobem traktowania drugiej osoby.

Pamiętasz pierwszą zasadę – druga strona ma być numerem jeden. Z szacunkiem i zaufaniem. Jeśli bowiem ktoś kogoś osądza, nie ma tu czegoś takiego jak zaufanie i szacunek. Nie ma miłości i namiętności.

Jeśli nie czujesz, że druga osoba Cię szanuje, to jak się tak naprawdę czujesz i co czujesz? „Jeśli nie czujesz, że druga osoba Ci ufa lub Ty nie czujesz zaufania do tej osoby, to jak się tak naprawdę czujesz i co czujesz?”

To są bardzo ważne pytania. I nie zagłębiając się w szczegóły, z dość dużą pewnością powiemy, że na pewno nie czujesz miłości. Te uczucia są bardzo mocno powiązane. Nie czuję szacunku – nie ma miłości. Nie ufam Ci – więc nie kocham. Jeśli ktoś kwestionuje wszystko w drugiej osobie: zachowanie, decyzje, słuszność, prawdę i intencje, to gdzie tu jest przestrzeń na miłość?

Ileż razy słyszeliśmy: ona kwestionuje wszystko, co robię, jak robię, kiedy robię i z kim robię! Krytyka i tylko krytyka.

Ileż razy słyszeliśmy: on kwestionuje wszystko, co robię, jak robię, kiedy robię i z kim robię! Krytyka i tylko krytyka.

Panowie! Ważna odpowiedź dla Was. Kobiety zawsze, ale to zawsze, będą sprawdzały, czy jesteś wart szacunku i zaufania. Wiemy, że nie brzmi to dobrze i nie jest to dla wielu dobra informacja, nie chodzi jednak o to, że ona Ci nie ufa. Nie chodzi o to, że Cię nie szanuje. Ona Cię sprawdza i testuje. Zabiera Cię na najbardziej ekstremalne wyprawy i sprawdza, czy wytrzymasz. Czy się nadajesz, czy dasz jej to czego potrzebuje. To tak jak z samochodami. Samochód jest bezpieczny, bo przeszedł wszystkie testy. Jak przeszedł wszystkie, to został dopuszczony do ruchu, ale to nie koniec – przecież zawsze może być bardziej wytrzymały i bardziej odpory. Testujemy go więc dalej...

Bardzo podobnie działa to w związku. Kobieta testuje, czy dasz radę się nią zająć. Czy dasz radę być przy niej, kiedy ona będzie szalała i zmieniała zdanie co 15 sekund. Będzie sprawdzała granice, ile wytrzymasz... Będzie sprawdzała, czy może być sobą i czy może wyrażać każdy kolor swojego nastroju, jak chce, kiedy chce i to wszystko przy Tobie. Będzie sprawdzała, czy na zakupach się zaangażujesz. Będzie sprawdzała, czy jesteś tak naprawdę przy niej, kiedy ona tego potrzebuje. Będzie sprawdzała, czy nie odejdziesz, czy zawsze może na Ciebie liczyć. Czy może szaleć i próbować nowych rzeczy, a Ty nie będziesz oceniał. Będzie sprawdzała, czy może czuć się bezpiecznie i komfortowo, a to znaczy, że nie weźmiesz na niej odwetu za wszystkie szaleństwa i humory. Będzie sprawdzała, czy w tym wszystkim zawsze będzie Twoim oczkiem w głowie.

Warto pamiętać, że testy nie trwają ciągle. Czasem może zdarzyć się piekielny tydzień, czy nawet dwa, jednak to nie jest reguła. Kobiety także doceniają to, że test zdany został pozytywnie i jest magicznie. Każdy się domyśli, o co chodzi i co za tym się kryje. Ona chce wiedzieć, że zawsze będziesz. Jeśli coś takiego będziecie mieli ze sobą, taką trwałość i otwartość i zrozumienie, to nie trzeba długo myśleć nad tym, co może powstać. Relacja i związek wręcz legendarny.

Faceci rzadziej testują. My nie mamy takich przykładów z naszego podwórka. Oczywiście domyślamy się, że takie sytuacje też mogą się zdarzyć. Mężczyźni jednak nie tyle testują, co zdarza im się sprawdzać drugą stronę. Najczęściej dotyczy to pewnej określonej sfery – czy czasem nie ma tam kogoś, przy kim ona czuje się lepiej? Facet chce być oparciem i jej centrum grawitacji.

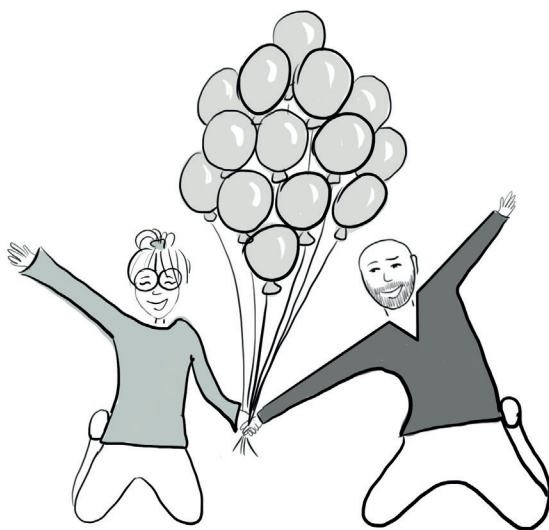
Z tymi facetami to jest wyzwanie! Bardzo chcą być jej centrum grawitacji, ale nie stawiają jej na pierwszym miejscu, nie mają totalnego zrozumienia i nie zaspokajają jej wszystkich potrzeb! Zawarta w tej książce wiedza jest naprawdę kluczowa dla każdego faceta, aby stał się kimś, kogo ona pragnie zawsze i wszędzie. To nie to samo, jednak cel jest ten sam. Nie ma znaczenia czy to kobieta czy to mężczyzna, cel testowania lub sprawdzania jest ten sam. To szukanie odpowiedzi na pytanie czy jesteś tam?

Dajcie sobie zaufanie i szacunek w każdej sytuacji i każdym czasie. To naprawdę wielki, ale to wielki prezent, jaki sobie możecie dać nawzajem.

Trafiamy często na osoby, które zostały naprawdę mocno poturbowane przez życie i innych. Na pytanie, czy warto ufać wiele z nich automatycznie odpowiada – nie. Nie ufam i nie mam zamiaru. Zadają też pytanie: jak mam zaufać, kiedy przytrafiło mi się to i to, i to? Spotykają kogoś na swojej drodze

i czują, że ta nowa osoba jest fajna, sympatyczna, interesująca i taka kochana. I pasują do siebie. Boją się jednak i idą w nową relację tak trochę na „zaciągniętym hamulcu ręcznym”. Jadą „zachowawczo”, na pierwszym biegu, z nogą na hamulcu. Każdy rozumie, że niewiele z tego wyjdzie i, co więcej, w takich przypadkach nie ma frajdy z jazdy! Możliwości są, jednak to poczucie i pytanie – a jeśli zaufam i znów się zawiodę? – trzymają na bezpieczną odległość. Mamy na to radę dla Ciebie.

Zaufaj czemuś większemu.
Zaufaj miłości!



My oboje byliśmy poturbowani przez życie i mimo to, jakoś gdzieś tam, w środku, wierzyliśmy, że miłość i cudowny związek jest możliwy, że da się stworzyć rodzinę i kochać się bez opamiętania. Da się rozmawiać o wszystkim i czuć zrozumienie. Da się śmiać często razem i wspierać się, kiedy pojawi się strach i obawa. Wierzimy dziś w miłość i wszystko to, co ona potrafi zdziałać. Jeśli ktoś zawiódł się kiedyś i dziś ciężko mu zaufać drugiej osobie – niech zaufa miłości.

Wiemy, że Twoje zaufanie może jeszcze nie raz zostać nadwyrężone. Pomyśl jednak, co może się wydarzyć, jeśli pomimo tego ufasz dalej, masz totalne zrozumienie i stawiasz tę osobę na pierwszym miejscu? Rozumiesz jej potrzeby i sposób ich zaspokajania. Szanujesz ją. Co się może wydarzyć... Taka osoba poczuje się naprawdę wyjątkowo i poczuje, że jest warta czegoś większego. „Jeśli ja nawalam, a ty mi nadal ufasz...” – kosmos! Tu się tworzy prawdziwa więź i związek wzmacnia się w każdym aspekcie.

Jak kość się złamie i zrośnie, to miejsce tego zrośnięcia fizycznie staje się mocniejsze. Tak samo działa to w związku. Jeśli coś poszło nie tak, coś pękło... ale dacie sobie czas na to, aby się zagoiło, to bardzo prawdopodobne jest to, że miejsce stanie się silne i trwałe. W taki sposób buduje się coś naprawdę cudownego. Nie zawsze będzie kolorowo. Każdy to wie, że życie to nie tylko słońce i tęcza. Życie daje nam różnego rodzaju doświadczenia – niespodzianki – po to, aby każdy się wzmocnił. Związki po latach są tak trwałe, bowiem hartowały się naprawdę w trudnych warunkach. Może to jest pewnego rodzaju sposób i droga i nie ma co tego negocjować lub tego unikać? Naszym zdaniem warto iść razem i przejść przez wszystko razem, w poczuciu zaufania i szacunku. Musicie razem przejść przez porażki, głupoty, jakieś stare nawyki i zachowania. Przez postawy i słowa. Przez reakcje i nietrafione nadanie znaczenia. Będzie bolało, kiedy jednak przez to przejdziecie... tylko pomyśl, co będzie?

Co pasowałoby tu napisać? Patrzymy na siebie i tak sobie myślimy: no właśnie to. To, co mamy.

U nas nie było tak kolorowo zawsze. Przecież musieliśmy się poznać i zacząć żyć razem. Dwa światy. Dwie osoby i każdy z bagażem przeszłości. Doświadczenia i wnioski. Opinie i przekonania. Wierzimy w miłość i to dało nam siłę do tego, aby wejść w to raz jeszcze. Postawiliśmy oboje na miłość. Kochamy bezwarunkowo i to nam pozwoliło przejść przez ten okres docierania. Oboje, wzajemnie postawiliśmy się na pierwszym miejscu i to pozwoliło nam przejść przez kolejne wyzwania, procesy. Zastosowaliśmy totalne zrozumienie

i to było naszym filtrem na słowa i znaczenia. Oddaliśmy się tej relacji świadomie i to w pełni naszych możliwości.

Zaufaliśmy miłości i sobie nawzajem. Szanujemy się, Kochając się wzajemnie. Życie wystawia naszą relację na próby. Czy to wytrzymają? Jak sobie poradzą tu i z tym? Co zrobią, kiedy spotka ich to i tamto? A jak się im podsunie takie coś to wytrzymają czy nie wytrzymają? Będą razem bez względu na wszystko?

Życie będzie testowało to zaufanie i wasze zasady. Będzie testowało cały Zakochany kontrakt. Sprawdzi, czy to tylko słowa zapisane na kartce czy zasady wyryte w skale, które są częścią was na dobre i złe. Życie będzie testowało, czy to wszystko jest prawdą u Ciebie, u Was!

Jeśli stawiasz miłość na pierwszym miejscu to, jak myślisz, zdasz test? Pewnie, że tak! Będziecie mieli coś niepowtarzalnego cudownego pięknego i takiego zakochanego.

Zaufanie i szacunek. Dwa słowa, które każdy jakoś czuje, powiedzieliśmy to już jednak i wszyscy wiemy, że to się buduje i tworzy. Dlatego chcemy teraz przejść do tego, co może Ci pomóc w tej „pracy”.

pozytywna intencja

Cokolwiek się dzieje – zawsze stoi za tym pozytywna intencja.

I jak to rozumiemy i co za tą pozytywną intencją się kryje?

Cokolwiek się dzieje, musisz pamiętać, że ta druga osoba nie chce Cię skrzywdzić celowo.

Nie po to jest z Tobą, aby zrobić Ci z życia piekło. Nie po to robi to czy tamto, aby sprawić ból i ranić. Przecież nie siada i nie planuje: zrobię tak i tak i zaboli to tak i tak. Nic, co się wydarzyło, nie miało na celu zranić Cię z premedytacją. Wiemy, że często rani... i to jak. Wiemy, że często boli... i to jak... Pamiętajmy jednak, że nie to było intencją tej osoby.

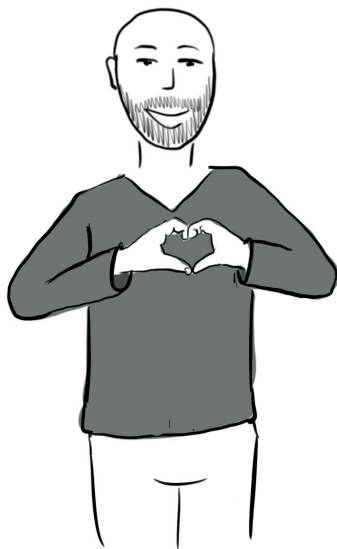
Często widać to w sytuacjach, kiedy jedna ze stron łamie lub nie przestrzega reguł, zasad tej drugiej osoby. Dla przykładu. Nie powinien podnosić głosu. Nie powinien patrzeć na inną. Nie powinien się spóźniać... Nie powinien... nie powinien... Cokolwiek to jest – są to jakieś zasady.

I nie ma nic złego w tym, że ktoś ma swoje zasady i reguły. Nie ma nic złego w tym, że lubisz, jak coś się dzieje w określony sposób i działa tak, jak

chcesz. Pamiętaj jednak – nie możesz drugiej strony „stawić pod ścianą”: masz przestrzegać moich reguł! Bo jak nie, będzie mnie to bardzo bolało. Żyj wedle tych reguł i w zgodzie z nimi. Najlepiej, jak byś to robił nawet wtedy, kiedy ja tego nie robię i oczekuję, że będziesz robił wszystko, nawet jak o niczym Ci nie powiedziałam i nie rozmawialiśmy o tym. Oczekuję, że dasz radę i nie skrzywdzisz mnie. Jeśli tego nie zrobisz, będzie mnie bolało i będę zraniona. To tylko przykład – jednak nie trzeba szukać daleko, aby taką postawę, takie oczekiwania znaleźć w rzeczywistości.

O kurczę... Ludzie mają naprawdę wyjątkowe podejście i czasem niezrozumiałe oczekiwania. Jednak faktem jest, że je mają! I co teraz?

Przecież ona nie robi tego, aby Cię skrzywdzić. To nie jest przecież test, który w jednej chwili ma Cię wyeliminować z gry. Ona nie chce Cię skrzywdzić. Ona być może czegoś się boi. Czegoś pragnie. Czegoś potrzebuje. Może ma jakąś potrzebę i właśnie prosi o pomoc w jej zaspokojeniu. Tak, ma dziwny na to pomysł, może się to wydawać lekko postrzelone, ale najważniejsze jest to, że nie ma w tym złej intencji.



Nie ma znaczenia, co ona robi. Wiem zawsze jedno. W głębi serca ona nigdy nie chce mnie skrzywdzić. Nie chce dla mnie źle. Może to na pierwszy

rzut oka tak wyglądać. Może to wyglądać, jakby jej przestało zależeć, że już ma dość, że nie kocha lub chce rzucić wszystko w ką. Jasne, na pierwszy rzut oka może to tak wyglądać, ale to nieprawda. Jej intencja jest zawsze pozytywna.

W naszej relacji polecamy to jako codzienną dyscyplinę – nie kwestionujemy intencji drugiej osoby. Każda osoba żyje wedle jakiś reguł, jakiś zasad. Mierzy się z wyzwaniem, problemami. Żyje w jakimś schemacie i często jest to spowodowane takimi a nie innymi doświadczeniami. Szuka miłości. Może zabiega o uwagę. Nasza rada: poznaj tę drugą osobę poprzez totalne zrozumienie. Postaw ją na pierwszym miejscu i nigdy, ale to przenigdy, nie kwestionuj jej intencji. Cokolwiek zobaczysz – nie kwestionuj jej intencji. Cokolwiek powie – nie kwestionuj jej intencji. Cokolwiek zrobi – nie kwestionuj jej intencji. Zawsze jest pozytywna intencja, choć czasem, nawet często, na pierwszy rzut oka tego nie widać.

To przekonanie – że zawsze jest pozytywna intencja – daje ogromną wolność i wiele zmienia. Zapominasz o myśleniu: zrobiłeś to i to, bo chciałeś mnie skrzywdzić... Zrobiłeś to specjalnie... Chcesz, mnie zranić i zniszczyć... Chcesz mnie upokorzyć... Chcesz, abym się tak czuła...

Jeśli pojawiają się słowa, które sugerują, że druga strona robi coś celowo, że chce dla Ciebie czegoś złego, grozi to wielkim niebezpieczeństwem. I jeśli nie zatrzyma się tej karuzeli oskarżeń, tylko kwestią czasu będzie, kiedy taka relacja się rozpadnie. Jak się czujesz, kiedy ktoś zakwestionuje, że kochasz? Jak się czujesz, jeśli ktoś zarzuci Ci coś, czego nie masz ma myśli? Jak się czujesz, kiedy ktoś będzie Ci wmawiał coś, czego nie czujesz, o co wcale Ci nie chodziło? No jak? Źle – to mało powiedziane.

Musisz pamiętać, że wszystko to może się dziać i może boleć. Może być ciężko i możesz czuć się czasem naprawdę paskudnie, nie wchodzi jednak w negatywne myślenie. To bardzo niedobra przestrzeń dla relacji.

Poruszamy temat zaufania i tej pozytywnej intencji, bo bardzo wiele związków kuleje właśnie przez złe myślenie. Słyszymy często: partner ma złą intencję w stosunku do mnie. Krzywdzi mnie świadomie. Nie zależy mu na mnie. Nie zależy mu na nas... Nie mogę mu ufać.

I dochodzimy do zimnej wojny w relacji, a jedna z osób już podnosi rękę i trzyma ją nad guzikiem z napisem „to koniec”. Ludzie wchodzi w taki stan gotowości, aby szybciej nacisnąć guzik, zanim może to zrobić ta druga strona. Bo jak on to zrobi pierwszy, to będzie dopiero bolało. Jak Ty to zrobisz, to

masz takie poczucie, że będzie jakoś łatwiej. Ty tu rządzisz i Ty tu decydujesz... Podświadomie szykujesz się do walki i okopujesz się, aby nie bolało.

To jest relacja, w której obie strony siedzą w okopach i celują w siebie. Jeśli coś takiego ma miejsce u Ciebie, musisz jak najszybciej z tego się wy dostać. Zachowanie drugiej strony nie może sprawić, że zejdziesz do okopów. Musisz kochać bezwarunkowo i pamiętać, że zawsze, ale to zawsze, jest pozytywna intencja.

Zawsze jest jakiś powód takiego zachowania, takich decyzji i takich czynów. Zawsze jest powód takich słów i takich reakcji. Powodów jest sześć i znasz je już wszystkie z poprzedniego rozdziału. Ludzie robią coś, aby poczuć się pewnie, bezpiecznie i komfortowo. To nie chodzi o Ciebie, choć na pierwszy rzut oka może to tak wyglądać. Zachowują się tak, bo brakuje im tej pewności i wariują w środku. Szukają jej i szaleją – robią, co mogą. Wiemy, wiemy – mogli by to robić inaczej. Teraz nie rozmawiamy o sposobie, tylko o tym, że za takim zachowaniem nie kryje się zła intencja – skrzywdzę Cię z premedytacją – prawda jest taka, że jest tam jakaś potrzeba i ktoś desperacko próbuje ją zaspokoić.

Może ktoś potrzebuje różnorodności, wyzwań, niespodzianek? Szuka sytuacji, w której będzie mógł poczuć, że żyje. Już wiesz, że każdy tego potrzebuje, więc aby zaspokoić tą potrzebę, niektórzy – nieświadomie – wchodzą w kłótnie i walczą. Potrzeba zawsze jest... Powód zawsze jest. A może to ona testuje jego? Czy on zawsze będzie, czy jestem dla niego naprawdę numerem jeden? Ona może sprawdzać, jak zareaguje... Czy schowa się do jaskini czy będzie obecny i zrozumie? Czy będziesz mnie kochał bezwarunkowo i bez względu na wszystko?

Jeszcze raz chcemy to podkreślić. Zawsze jest jakiś powód. Może ktoś nie rozwija się w tej relacji i robi coś, aby poczuć, że stanie się kimś więcej.

Każda z sześciu potrzeb może być powodem, aby coś zrobić, nawet czasem zachowywać się w sposób daleki od ideału. Jeśli jednak jest potrzeba – musi zostać zaspokojona obojętnie jak. Ludzie są w dziwnych układach, w których jest przemoc i wiele bólu, jednak wolą to niż samotność. W ten sposób zaspokajają potrzebę bycia w kontakcie i miłości.

Potrzeby znasz i teraz już wiesz także, że to są powody różnych decyzji i zachowań. Jasna sprawa, że zachowanie może Ci się nie podobać, nie musisz się na wszystko zgadzać. Możesz mieć inne zasady i nawyki. Możesz mieć inne przekonania i opinie, i inny gust. Jasna sprawa... Warto jednak rozumieć, że obojętnie jak to wszystko wygląda, zawsze jest pozytywna intencja – nikt

nie stara się nikogo świadomie skrzywdzić. Osoby zachowują się tak, jak się zachowują, bo kieruje nimi ból i strach. A reakcją może być gniew lub smutek.

Zakochany kontrakt, jeśli go zrozumiesz i, co ważniejsze, zastosujesz w całości, sprawi, że będziecie nawzajem znali swoje wnętrza, to takie połączenie dusz. Nie będzie miało znaczenia, jak ktoś się zachowuje. Będziecie wiedzieli, że to jest tylko ten moment i dana sytuacja. Spokój i poczucie zaufania i szacunku – czytając tę książkę, idziesz do miejsca, w którym te elementy są stale i piękne.

Jeśli zdarzy się trudna sytuacja, powiesz, z serducha do serducha, „Kochanie, znam Cię na tyle, że wiem, że nie chcesz mnie skrzywdzić”.

To dopiero buduje zaufanie i szacunek. WOW. Miłość pokonuje wszystko. Skruszy każdy mur i roztopi każdy lód. I to właśnie jest codzienność. To powinna być codzienność. Tak właśnie powinna wyglądać, bo zaufanie i szacunek buduje się każdego dnia. To jest proces i życie wedle przekonania – za każdym zachowaniem i postawą stoi zawsze pozytywna intencja. Za każdym słowem i czynem. Dlaczego...? Ach ... o tę potrzebę chodzi. Jak mogę pomóc?... Aha. Już wiem.

I tak każdego dnia...

Jeśli dasz komuś zaufanie i taki szacunek, to relacja jest jeszcze piękniejsza i cudowniejsza. To jest standard, który warto przyjąć i się go trzymać. Jak jest dobrze, to jest dobrze. W sumie każdy tego oczekuje. Jak jest źle, to nie tylko jest źle. Masz widzieć szanse na to, żeby coś wzmocnić. Możesz być, możesz sprostać wyzwaniu. Możesz dać radę. Możesz zadbać. Możesz doświadczyć czegoś nowego. Możesz wzrosnąć i stać się kimś więcej. Możesz być tą osobą, która jest bez względu na wszystko. Rozumie totalnie i ufa z szacunkiem.

Pewne jest to, że strach się będzie pojawiał i objawiał w najróżniejszy sposób. Pewne jest to, że najszybciej poczujesz go w słowach. Słowa mają moc. Ktoś kiedyś powiedział, że jednym słowem można wywołać wojnę – i to pokazuje jak wielką ma to siłę. I jednym słowem można taką wojnę zakończyć. Naprawdę coś potężnego mają w sobie słowa.

I każdy z nas od czasu do czasu sięga po to narzędzie. Ile razy zdarzyło Ci się powiedzieć coś, czego nie miałeś na myśli? Dzieje się tak tylko dlatego, że jesteśmy w jakimś stanie i czasem szalejemy i wtedy mówimy właśnie dwa-trzy słowa za dużo. Co może zrobić te kilka słów? Może zranić. I to bardzo.

Często w tym mało wspierającym stanie gniewu, złości i smutku pamiętasz wszystko, co ta druga osoba zrobiła kiedykolwiek i jakkolwiek. To się nazywa

akt wypominania. Wyliczamy krzywdy i bóle. Przywołujemy sytuacje i miejsca. Wykorzystujemy fragmenty przeszłości jako broń. Broń najczęściej jest wyciągana po to, aby się bronić. Jak sama nazwa wskazuje – broń służy do obrony. Jednak w tym szale bólu i złości używamy jej nie tylko do obrony. Atakujemy i raniemy innych. W takim stanie zapominamy o wszystkim, co dobre. Co wspaniałe. Co śmieszne. Co miłosne. Co namiętne. Co bliskie i cudowne. Skupiamy się na bólu a nie na przyjemności i mamy bardzo dużo bólu. Każdy dokładnie wie, o co chodzi. Przez ten gniew i strach odcinamy się od wszystkiego, co dobre. Robią tak i kobiety, i mężczyźni. Bez wyjątku.

Jeśli wiesz, o czym mówimy, to musisz pamiętać o tym, że kobieta i mężczyzna zupełnie inaczej reagują na słowa.

Ona nigdy nie zapomina. Większość facetów nie rozumie, czemu ona nie może zapomnieć i iść dalej. No, nie może, bo jest kobietą. Nie chce zapominać, bo jest kobietą. Słowa potrafią zapaść bardzo głęboko w serce i coś uruchomić. Mogą sprawić, że ona nie słyszy i nie widzi nic innego. Ludzie pamiętają różne słowa. Czasem kilka zdań, a nawet kilka słów, może zdefiniować czyjeś relacje na długie lata. Na przykład ojciec powiedział coś do syna, gdy ten miał 15 lat. Teraz ma już 40, ale nie rozmawia z ojcem, bo te kilka zdań zraniło go, wyrobił sobie o ojcu taką, a nie inną opinię. I koniec. Nie ma znaczenia milion innych wydarzeń.

To pokazuje, jak głęboko słowa potrafią zapaść w pamięć i co potrafią sprawić.

Kobiety reagują na słowa bardzo emocjonalnie.

Mężczyźni gromadzą informacje, rzadziej reagują odruchowo.

Kobiety czasem eksplodują – zapalnikiem jest słowo.

Mężczyzna czasem ucieknie do jaskini – powodem jest słowo.

Kobieta szybko nadaje znaczenie usłyszanym słowom.

Mężczyzna szybko nadaje znaczenie usłyszanym słowom.

Jednak każdy może nadać znaczenie, jakie chce. Spotykamy ludzi, którzy niby mówią w tym samym języku, a jednak się nie rozumieją, jednak nic nie dociera. Dlaczego nic nie dociera? Chodzi o znaczenie słów. Znaczenia są różne i dlatego czasem bywa różnie.

Słowa padają i mamy reakcje.

„Nie wierzę, że to powiedziałem. Nie wierzę, że to powiedziałam.” Czasem naprawdę żalujemy! W tych bliskich relacjach naprawdę musimy uważać i być ostrożni, słowa bowiem nie da się cofnąć.

Nasza rada – nie reaguj na słowa. Nie reaguj impulsywnie. Reaguj na prawdziwą intencję. Nie reaguj na to jak, rzeczy się objawiają. Reaguj na to, o co tak naprawdę chodzi. Nie zajmuj się objawami, zajmuj się przyczyną. Reakcja pojawi się na pewno. Warto jednak reagować na to, co jest prawdziwą przyczyną i na to, co jest naprawdę prawdziwe.

Pomoże w tym bezwarunkowa miłość. Kochaj bez względu na wszystko. Pomoże także totalne zrozumienie. Postaw się w jej/jego sytuacji, patrz na wszystko jego oczami i czuj. Nie mów, jak Ty byś to zrobiła. Masz jego zrozumieć, a nie pokazać, że można inaczej. Daj drugiej stronie to, czego naprawdę potrzebuje. Jeśli te rzeczy się pojawią i będzie to prawdziwe... Mamy takie przecucie, że szacunek i wielkie zaufanie będą was otaczały z każdej strony. Będziesz patrzył w oczy osoby, która szaleje z bólu i będziesz widział prawdziwą intencję. Słowa będą się układały w coś innego. Zobaczysz, że będziesz czytał między wierszami, zrozumiesz i poznasz prawdziwą przyczynę tego, co się dzieje. Przyczynę i zarazem potrzebę. Będziecie w stanie komunikować się na innym poziomie i będzie wam to przychodziło naturalnie:

„Kochanie, wiem, że tak wiele zostało powiedziane. Nie chodziło mi o to. Nie miałem tego na myśli. Mam nadzieję, że cię nie skrzywdziłem i rozumiem, że będziesz to pamiętała do końca życia. Powiedzieliśmy sobie tyle, że ma prawo nas boleć z każdej strony, ale znam cię i znam twoje wnętrze i wiem, że nie jest tak, jak mówimy. To tylko ból i strach, który jakoś trzeba nazwać.”

Jeśli takie podejście jest szczere i prawdziwe, czy może pomóc budować relację? Oczywiście!!!

Kiedy więc będzie gorąco i trudno, weź głęboki wdech i powiedz:

„Kochanie, kocham cię za bardzo, aby iść w to dalej. Wiem, że nie da się cofnąć słów i boję się, że poranimy się jeszcze bardziej. Kocham cię o wiele bardziej i znacysz dla mnie więcej niż ta cała sytuacja. Nie mogę w to iść, bo mnie to boli i mogę sobie tylko wyobrazić jak ty się musisz czuć i z czym musisz się mierzyć. Cierpisz i czuję to. Kocham cię i nie idę w to dalej. Zaczniemy jeszcze raz.”

Potrzeba przestrzeni, aby się dogadać i czasami tą przestrzenią jest oddech i poszukanie prawdziwej intencji. Nie osądzaj i nie oceniaj! Nie da się kochać bezwarunkowo i w tym samym czasie osądzać. Nie da się zaspokajać potrzeb i w tym samym czasie oceniać kogoś. Nie da się szanować kogoś i ufać komuś – kwestionując jego zamiary. Jeśli Ty trzymasz rękę na guziku z napisem „to koniec”, siedząc w okopie życia, to tylko kwestia czasu, kiedy wszystko się rozpadnie.

Nikt nie chce być z kimś, kto jest z nami tylko dlatego, że się boi.

Groźenie komuś odejściem
jest manipulacją i formą kontroli.

My tego nie popieramy i nie polecamy. Niczego dobrego to nie przyniesie. Mamy zasadę. Nigdy, przenigdy nie będziemy grozili sobie wzajemnie tym, że ktoś odejdzie. Nawet nie będziemy o tym myśleli. Nie ma znaczenia, co się dzieje, jak boli, komu, co urwało i jak ktoś jest poturbowany. Ile było łez, ile było słów i jakich. Zostaję i jestem. Jadę dalej z Tobą razem.

I pewne jest to, że nie będzie to spacer po łące. Będzie las. Będzie piach. Będą doły i powalone drzewa. Będzie mokro i ślisko. Będzie niebezpiecznie. Będzie pod górę i będzie stromo. Niejeden raz upadniemy, niejeden raz zgubimy drogę. Nie ma jednak takiej opcji, że przestaję z Tobą iść w życie. Razem oznacza razem...

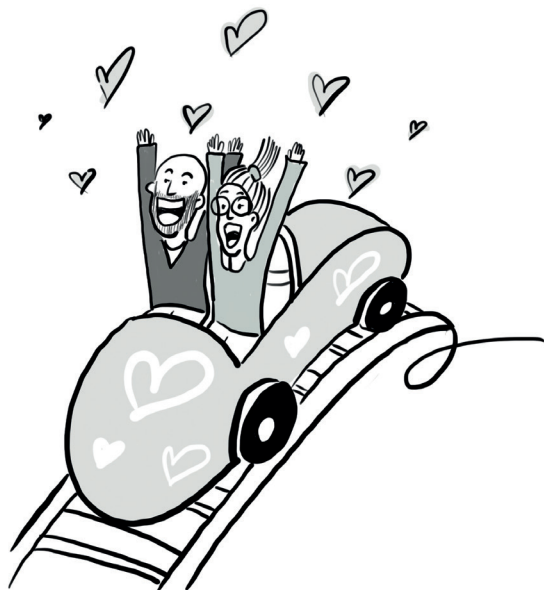
Jeśli wasza droga będzie tak wyglądała, to tylko pomyśl, ile różnorodności na niej was spotka i jak się rozwinięcie, wzmocnienie i jaką historię będziecie mogli kiedyś opowiedzieć... Zostawiamy Ci to do przemyślenia.

Zaufanie i szacunek tworzy się i buduje. Nie zapominaj o tym. Zawsze jest pozytywna intencja i są słowa, których nie da się cofnąć. Pamiętaj o tym i niech to stanie się Twoim nawykiem w każdej możliwej relacji obecnej i przyszłej. Dobry nawyk to dobry nawyk. Taki nawyk warto wykorzystywać każdego dnia i dzięki niemu samemu wzrastać. Wzrastać z drugą osobą i wszystkimi, którzy tak przy okazji na tym skorzystają.

Dawanie partnerowi wolności i bycie sobą

Już wiesz, że w budowaniu zaufania i szacunku pomagają przekonanie o pozytywnej intencji. To po pierwsze. A co po drugie? Po drugie – drugiej stronie warto, a nawet trzeba dać pełną wolność. Dać wolność po to, aby w relacji czuła się wolna. I tu pojawia się ważna kwestia – bycia sobą. Bycie sobą powinno się trenować każdego dnia po to, aby wyrobić w sobie wspaniały nawyk, który będzie częścią życia i waszej relacji.

Warto być sobą. I nie chodzi tu tylko o sposób zaspokajania potrzeb. Chodzi o to, aby być sobą tak naprawdę – wyrażając siebie. To ważne, bo jak masz poznać i zaspokoić potrzeby drugiej strony, udając kogoś, kim nie jesteś? Rolę można grać przez pewien czas. Maskę można nosić przez pewien czas. Jeśli jednak się przyzwyczaisz i dojdzie do paradoksalnej sytuacji, w której okaże się, że ta druga osoba kocha odgrywaną postać, a nie Ciebie? A jeśli pokażesz, kim naprawdę jesteś i miłość zniknie? Takie obawy są częste, ludzie w relacjach nie są bowiem sobą. Nie dają sobie tej przestrzeni, w której czują się naprawdę dobrze i swobodnie. Grając rolę, nie mogą dać tego, co tak naprawdę mogą.



Nie może to być jednak też warunk – jestem, jaki jestem i musisz mnie zaakceptować albo koniec z nami. To nie o to chodzi. To jest manipulacja. Nie możesz nigdy grozić tym, że zabierzesz miłość. Nie możesz stawiać takich warunków – „kocham Cię, ale...”. „Kocham Cię pod warunkiem...” Bycie sobą to ważna kwestia i nie warto udawać kogoś, kim się nie jest, trzeba jednak się rozwijać, stawiać drugą osobę na pierwszym miejscu i zaspokajać jej potrzeby. Totalnie zrozumieć, szanować i ufać jej. Jeśli przyjmiesz te zasady Zakochanego kontraktu, nie ma mowy o tym, że będziesz manipulował kimś i groził komuś.

Miłość nie jest bronią.
Nienawiść, złość, gniew - tak, może nią być.
Strach i poczucie winy - tak. Miłość nie.

Wiemy, że czasami jest trudno pozwolić tej drugiej osobie na bycie sobą. Jedną podpowiedź z naszego podwórka. Tylko na początku jest trudno. Potem jest już jakoś miło. Pojawia się zrozumienie i rozwój. Człowiek w miłości rozwija się i zmienia. Doświadcza więcej i więcej, czuje więcej i ma większą uważność. Nie warto kogoś zmieniać. Warto dać komuś przykład. Nie warto cisnąć i stawiać warunków. Warto kochać i tworzyć warunki do bezpieczniejszej zmiany. Cierpliwości.

Zachęcamy Cię do tego, aby spojrzeć na drugą osobę pod takim kątem. Pamiętaj, że szanujemy się za to, że ktoś przynosi coś, czego my nie mamy. Szanujemy się za to, że ktoś wnosi do relacji czegoś więcej. I być może, jeśli pozwolisz komuś być sobą, wniesie on do relacji coś, czego potrzebujesz. Czasem za szybko oceniamy. A może warto się zastanowić (zamiast oceniać), czy przypadkiem nie tego czegoś właśnie potrzebujemy w tym momencie? Nie musisz się zmieniać i być jak ta druga osoba. Możesz kochać partnera, wszystkie jego cechy, nie musisz jednak być identyczny. Na tym też polega totalne

rozumienie i stawianie kogoś na pierwszym miejscu. I właśnie ta wolność w byciu sobą jest poniekąd sposobem na to, aby zaspokoić potrzeby partnera... Jeśli będziesz sobą, dowiesz się, w jaki sposób partner lubi te potrzeby zaspokajać. Jak się tego dowiesz, będzie można poszukać nowych sposobów, rozwinać się i wzrastać w tym, co tworzycie. Nie chodzi o to, aby zmieniać kogoś. Chodzi o to, aby zaspokajając swoje wzajemne potrzeby w tej relacji. To może wymagać trochę eksperymentowania.

Wybaczenie, zapominanie i zalewanie miłością

I tu pojawia się kolejna sprawa związana z tym byciem sobą i daniem wolności. Chodzi o to, aby wybaczać, zapominać i zalewać to jeszcze większą miłością.

Co to znaczy? Jak to? Przed chwilą mówiliśmy, że kobieta nie zapomina, a tu nagle bycie sobą – wolność i zapominanie? Spokojnie, już wszystko tłumaczymy. A temat jest ważny, dotyczy bowiem naprawdę wielu par i jest obecny w wielu relacjach.

Dlaczego nie wybaczymy? No dlaczego?

Jeśli wybaczysz, problem się rozwiąże i nie będziemy mieli broni pod ręką. Czasem ludzie nie wybaczą, bowiem mają coś – problem – który sprawia, że czują się ważni. Problem tak wiele potrafi wytłumaczyć. Nie ma szczęścia, miłości i radości, bo... I tu pojawia się wytłumaczenie. Jak się temu dobrze przyjrzeć, to na większość problemów jest rozwiązanie, lecz ludzie utrzymują taki stan, bo są za to “wynagradzani”. Jedna potrzeba albo więcej jest zaspokajane i mamy uzależnienie. Mówiliśmy już o tym całkiem sporo w poprzednim rozdziale. Uzależnienie może być dobre lub złe. Wyobraź sobie, że ktoś jest uzależniony od którejś swojej potrzeby – nawet nieświadomie – a Ty łapiesz go na czymś, co z niej wynika, raz za razem. Wiemy, że to Cię rani, ale gromadzisz to wszystko i nie wybaczasz. Zrozum – to jest droga donikąd. On może nie wiedzieć, jak to zmienić. Zaczyna czuć, że jest niewystarczająco dobry, że nie może sobie z tym poradzić. Zaraz za tym poczuciem pojawia się strach, że nie zasługuje na Twoją miłość... A Ty w tym czasie gromadzisz wszystko, zapamiętujesz i nie masz zamiaru wybaczyć.

Kurczę... co za błędne koło!

Wybaczać i zapominać można. Nie ma relacji bez miłości i tej wolności. Należy więc uwolnić się od przeszłości. Bardzo często powtarzamy ludziom, że warto się rozwieść z przeszłością i bólem już po tym rozwodzie.

Aby iść do przodu, wypadaloby się rozwieść nie tylko z konkretną osobą, w sądzie. Warto by się rozwieść z całą przeszłością i odłożyć broń.

Bycie sobą to wolność w wyrażaniu tego, co się czuje i jak się czuje. Wolność bardzo często przychodzi, kiedy się wybaczy. Kiedy ktoś Cię zranił, zezłościł, skrzywdził, to kto cierpi? Ty! Jeśli bowiem zatrzymujesz ból, to on... jest! Możesz „w odwecie” ranić partnera, wypominać mu, co powiedział, wyciągać, co zrobił, za każdym razem, kiedy coś mu nie wyjdzie. Niech czuje, jak to było! Jak Ty się czułaś! Niech czuje więcej i więcej, i więcej! Pytanie – kto tak naprawdę czuje ból? On, to pewne. Nie musi go nawet dostawać od Ciebie, sam się nieźle skatował wewnątrz. Ale czy Ciebie przez to mniej boli? Coś, co się kiedyś wydarzyło, boli Cię za każdym razem, gdy do tego wracasz. Widzisz w tym jakąś korzyść dla siebie, dla niego? My nie widzimy żadnej.

Dlatego polecamy zapominać i wybaczać, oznacza to bowiem, że odkładamy broń i idziemy dalej. Odkładamy i nie sięgamy po nią. Jeśli potrafisz wybaczyć – kochasz, tak prawdziwie. Miłość to nie tylko idealne momenty. Kiedy jest słodko i cudnie, kolorowo i romantycznie. Kiedy ktoś Cię wspaniale traktuje – proszę, miłość w każdej ilości. Jeśli nie – zabierasz miłość. To nie powinno tak wyglądać.

Wybaczej, zapominaj
i kochaj jeszcze bardziej.



Idź dalej, nie marnuj czasu i zaufaj procesowi miłości. Każde doświadczenie czegoś uczy i daje nam możliwość wzrastać. Miłość czasem jest szalona i dziwna, ale zawsze prowadzi do miejsca, w którym warto być. Zaufanie i szacunek osoby, z którą jesteś, warto mieć. Poznaj ją i kochaj wszystkie kolory jej tęczy.

Nie trać czasu na życie przeszłością. Żyj tu i teraz. W sumie nie masz wyjścia. Tylko okazuje się, że wiele osób nie chwytą tej chwili i żyje gdzieś hen, hen, daleko. Tracąc szanse na to, aby stworzyć coś wyjątkowego i pięknego. Znasz film „Dzień świstaka”? Rozdrapywanie starych ran, to trochę jak ten film. Trochę, bo w gorszej wersji i z gorszym skutkiem. To samo, raz za razem, na własne życzenie. Tortura dla związku i relacji. Często ktoś chciałby cofnąć czas, słowa i uczynki, ale nie mamy takiej możliwości. Odszukajcie w tym coś większego. Nauczcie się czegoś z tej sytuacji i idźcie dalej.

Wybaczenie jest sposobem, a nawet sekretem szczęśliwych par. Musisz zadać sobie pytanie, na czym Ci bardziej zależy. Na Twoich regulach czy na miłości? Możesz mieć rację lub być szczęśliwy. Wybieraj.

Nie chodzi o to, aby rezygnować z siebie i robić cokolwiek wbrew sobie. Jednak trzymanie się kurczowo przeszłości nikomu nie da nic dobrego. Wzajemne obwinianie, jego eskalacja doprowadzi tylko do jednego. W końcu ktoś odejdzie. Bo ile można wytrzymać? Dzieje się tak, kiedy nie ma zrozumienia, kiedy nie stawiasz tej drugiej osoby na pierwszym miejscu i nie interesują Cię jej potrzeby. Jest tylko ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja... No właśnie. Nie ma relacji – jesteś tylko TY. Wydaje się nam, że nie tego szukasz.

W relacji nie można mieć zbyt wielu reguł. Jednak nadrzędna reguła brzmi: kochaj bezwarunkowo. Kochaj zawsze. Kochaj, pomimo że... Po pierwsze miłość – tytuł tej książki to nie przypadek. Miłość zawsze i wszędzie, bo będzie czasem ciężko. Będzie bolało. Będzie głośno. Ktoś nawali. Będą nieporozumienia. Będziesz popełniał błędy i druga strona też...

Jak będziesz sam, możesz nie poczuć takiego bólu. Ale też nie doznasz szczęścia, które daje miłość i cudowna relacja. Będąc z kimś i idąc w relacji razem, po coś, nie ma szans na uniknięcie bólu, który czasem się pojawi. I znów posypią się słowa... znów ktoś przyjmie jakąś postawę... jakoś się zachowa. Tak będzie, ale za każdym razem warto na koniec wybaczyć, zapomnieć i zalać to wszystko miłością.

I teraz trochę o tym zalewaniu miłością. Jak to robimy, w momencie, kiedy pojawiają się te wszystkie złe rzeczy, zaczynają nadciągać ciemne chmury, huragany złości, ból, gniew, smutek i lzy. Łzy to deszcz. My wylewamy na to wszystkie magiczne momenty, które razem przeżyliśmy. Wszystko się zmienia, kiedy jesteście obecni tu i teraz razem. Świadomi tego, co się dzieje. W każdej sytuacji macie wybór – co robić i jak robić. My zawsze wybieramy miłość... Nawet jak drzemy o coś koty, zawsze robimy to z miłością do siebie.

Kochamy się bezwarunkowo, choć czasem się nie lubimy. Wybieramy jednak miłość i takie sytuacje trwają chwilę. Rozmawiamy i rozmawiamy, zalewamy i zalewamy. Wspominamy cudowne chwile, co tylko się da. Małe i duże. Te wspomnienia zmieniają nasz stan. Zmieniają go i pozwalają nam to przegadać na zupełnie innym poziomie. Bo popełniamy błędy, bo czasem zapominamy, bo czasem „dajemy ciała”, nawalamy. Przecież to normalne, ludzkie.

Każdy ma wybór i każdy wybiera, już to powiedzieliśmy. Jeśli nie będziecie wspominali tych dobrych momentów, będzie o wiele trudniej. O wiele trudniej iść przez życie w miłości i radości, jeśli jedyne, co pielęgnowasz, to ból i strach. Nie da się jednak zapomnieć i wybaczyć, jeśli tego czymś nie zastąpisz! Stąd to zalewanie dobrymi rzeczami i miłością. To jest jak doprawianie potrawy – doprawiacie i doprawiacie, dokładacie składników i mieszacie, aż będzie pysznie.

Zamiast – nie zrobiłeś tego i tego... możemy zapytać – pamiętasz to i to? Zamiast: powiedziałeś wtedy to i to... możemy przypomnieć – powiedziałeś, że mnie kochasz wtedy i wtedy...

To nie jest wcale taki łatwy proces! Wcale tak nie twierdzimy. Wiemy jednak, że jest możliwy i działa świetnie. Warto na to poświęcić tyle czasu, ile

trzeba. Czasem będzie strasznie i może sprawiać wrażenie, że nie ma już miłości... Bądź jednak pewny, że jest, tylko na ten moment bardzo dobrze ukryta. W takich chwilach wychodź naprzeciw z miłością i tymi wszystkimi miłosnymi i magicznymi wspomnieniami. Małe, duże rzeczy. Mogą być śmieszne, ale przede wszystkim muszą być wasze i tylko wasze. Tylko wy to rozumiecie... Momenty, kiedy byliście razem tak na dobre i złe. Obecni, spójni w miłości i szacunku do siebie.

Dziś staramy się wspominać te magiczne momenty zawsze, kiedy mamy okazje. Nie sięgamy po nie tylko wtedy, gdy mamy wyzwanie i problem. Doceniamy te chwile na maksa, delektujemy się nimi i celebруем je, jak tylko mamy taką możliwość. Dlaczego mamy wracać do magii tylko w tych trudnych sytuacjach? Przecież to my wybieramy, wybieramy więc magię jak najczęściej.

Jeśli często wracasz do magicznych momentów, to Twoja relacja zaczyna być magiczna, a przede wszystkim króluje w niej zaufanie i szacunek. Zaufanie i szacunek to element Zakochanego kontraktu i już wiesz, jak to się tworzy i buduje.

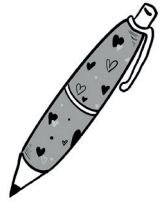
Przyszła pora na lekkie podsumowanie tego, co się dzieje i gdzie jesteśmy. Oto kilka pytań, do których warto wracać raz za razem.

W skali od 0-10 jak to wyglądało przez ostatnie 7 dni?

1. Czy stawiasz partnera na pierwszym miejscu?
2. Czy kochasz bezwarunkowo i pomimo że...
3. Czy szukasz pozytywnej intencji czy raczej obwiniasz, osądzasz i grozisz?
4. Czy w twojej relacji reguły są ważniejsze od miłości? Czy miłość jest ważniejsza od reguł?
5. Czy jesteś osobą, która wybacza, zapomina i zalewa miłością?
6. Czy jesteś sobą?
7. Czy wyrażasz siebie we wszystkich kolorach tęczy i czy kochasz partnera i wszystkie jego kolory?
8. Czy dajesz partnerowi wolność do bycia sobą?

Te kilka pytań powinno być z Tobą zawsze i zawsze warto znać na nie odpowiedzi. Nie oceniaj drugiej osoby. Te pytania są dla Ciebie i o Tobie. Pracuj nad sobą i nie staraj się zmieniać drugiej osoby. Daj przykład i się zaangażuj. Cierpliwie działaj i czuj, jak wzrastasz w miłości, a magia zadzieje się w Twoim życiu sama.

MIEJSCE NA NOTATKI



Może czujesz, że jest coś, co trzeba wybaczyć. Może czujesz, że jest coś, co warto przegadać – sytuację, gdy groziło się odejściem i manipulowało miłością? Może są momenty, w których parter nie był na pierwszym miejscu? Może nie zawsze było zaufanie i szacunek? Może nie zawsze była ta bezwarunkowa miłość? Wszystko po to, aby zobaczyć, jak to działa. Odkryć swój schemat i rozwijać się dalej. Świadomie, na tyle, na ile tylko to możliwe. Nie można kochać, szanować, ufać, być sobą, wybaczać i zapominać, a w tym samym czasie krytykować, obwiniać, osądzać, kwestionować i wypominać. No, kurczę, nie da się... Pytanie – co wybierasz?

W miłości nie ma niczego,
czego nie można wybaczyć.

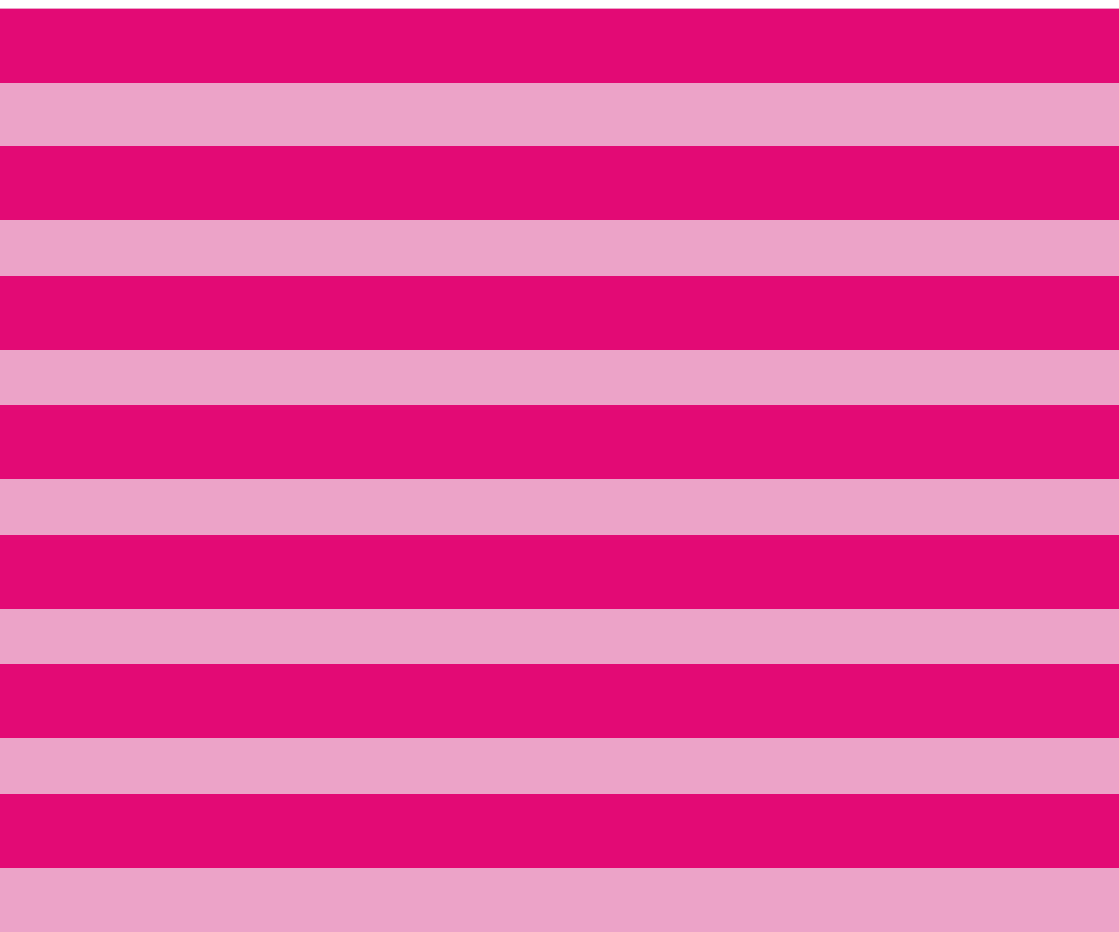
Wiemy, że to mocne słowa, dla nas jednak to kwestia postawienia sobie wysoko poprzeczki i podniesienia standardu. Historie ludzi pokazały, że wszystko jest wybacalne i miłość zawsze wygrywa. Zawsze i wszędzie i nie ma tu miejsca na kompromis.

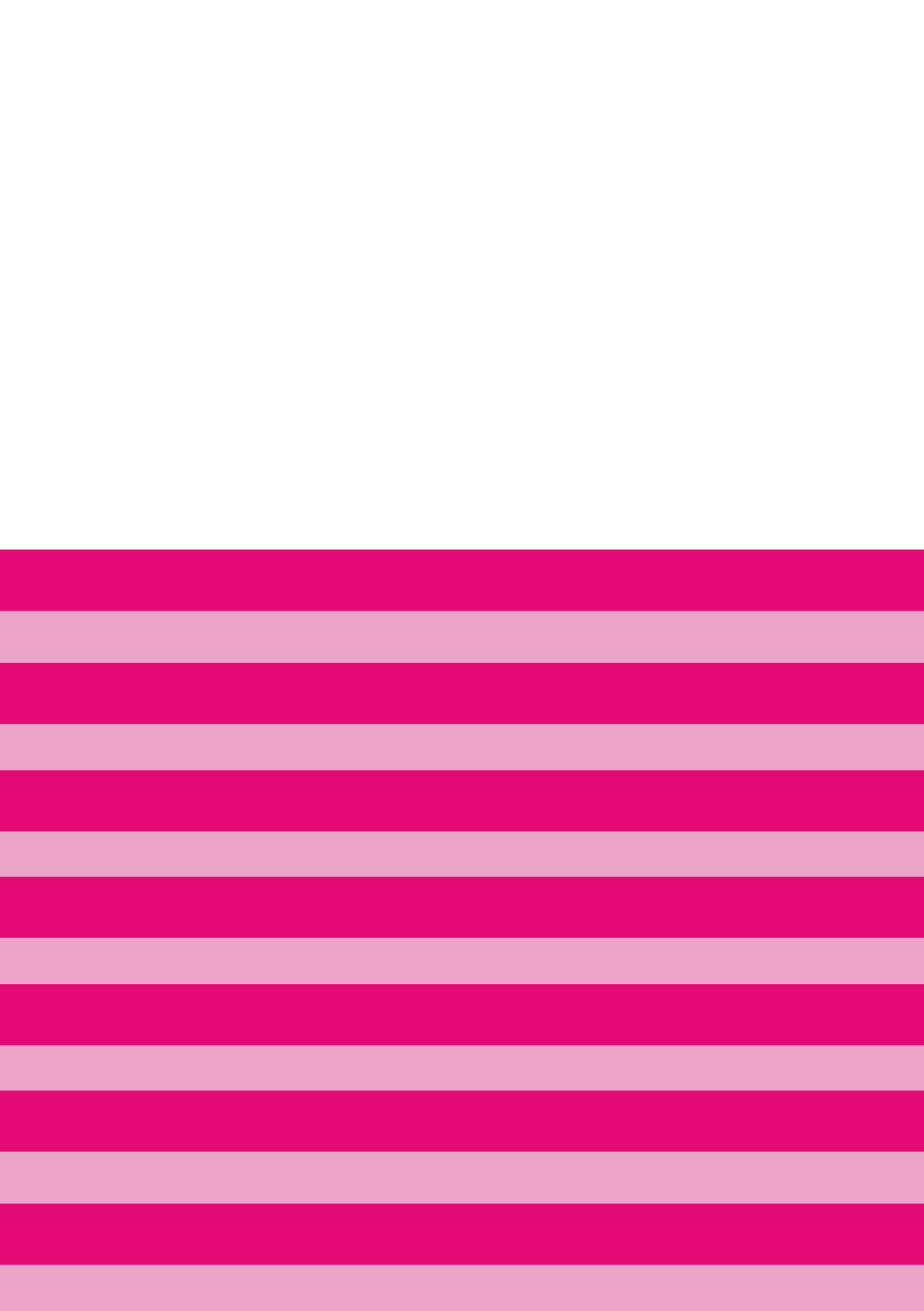
Jeśli zaufasz miłości, w Twoim życiu zacznie się nowy, cudowny etap!

Pamiętaj, że zaufanie i szacunek się buduje. Każdą zasadę z Zakochanego kontraktu się trenuje i stosuje. Chodzi o cudne nawyki, codzienną dyscyplinę i czasem całkiem nowe przekonania. I warto wytrzymać i działać. Wiemy i mamy świadomość tego, że większość ludzi tego chce. Chce to mieć i tego doświadczać. Ale... nie chce za wiele robić. Rozumiemy to i każdy ma prawo do swoich decyzji, prosimy Cię jednak... nie dołączaj do tego grona ludzi. Nie bądź częścią tej ekipy, która najczęściej mówi: „Chcę schudnąć... ale nie chce ćwiczyć. No dobrze może poćwiczę, raz w tygodniu, tylko 15 minut”. To tak nie działa i każdy to wie... Jeśli czegoś chcesz i zależy Ci na tym, musisz się temu poświęcić, aby mieć cudne rezultaty.

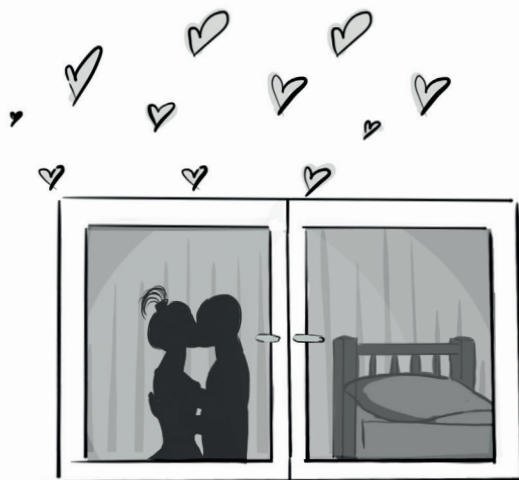
Jeśli wchodzisz w to, czytaj dalej. Pamiętaj, że będziemy ćwiczyli razem z Tobą! Trzymaj wysoko standard i nie odpuszczaj. Nagroda miłości w relacji jest tego warta. Zanim przejdziesz dalej, rzuć okiem na swoją wizję. Pamiętaj... Ten opis miejsca i relacji, w której chcesz być za jakiś czas. Przeczytaj go, poczuj i jeśli nadal to czujesz... Zabieraj się do działania i czytaj kolejny rozdział, w którym poznasz następną zasadę Zakochanego kontraktu.

R♡ZBUDŹ
I ♡DZYSKAJ
NAMIĘTN♡ŚĆ





Kiedy wchodzimy w relację, jesteśmy pewni, że będzie ona cudowna i wspinała – magiczna. I taka w rzeczy samej być powinna, ale sama z siebie taka nie będzie, już to wiesz. Taką relację trzeba razem zbudować i cały czas nad nią pracować. Jest wiele obszarów relacji, przyszła pora, aby zająć się kolejnym, bez którego najwyższy poziom – zakochańce – będzie nieosiągalny. Niektórym odpowiada relacja na drugim poziomie (przyjaciele), nasz standard jednak na to nie pozwala. U nas poprzeczka zawieszona jest o wiele wyżej. A to, o czym teraz będziemy mówili, może zaspokoić naprawdę wiele potrzeb obu stron.



W związku nie może zabraknąć zabawy, pasji, figlarności i namiętności „opakowanych” w obecność tu i teraz.

Widzimy wiele związków, które mają wszystko, brakuje im tylko tej figlarności i namiętności. Uważamy, że sygnał alarmowy rozlega się wtedy, gdy ludzie przestają się razem śmiać. Przestają się bawić i szaleć w łóżku i poza nim. O tym to wszystko.

W Zakochanym kontrakcie zasadę tę nazywamy: romantiki. One pozwalają rozbudzić i dla wielu są szansą na to, aby odzyskać namiętność.

Kto by tego nie chciał? Relacji, związku pełnego pasji i namiętności, figlarności i śmiechu. Bliskości i miłości. To naprawdę cudowne uczucie czuć na sobie spojrzenie, które mówi – pragnę cię.

I teraz jak to obudzić, jak to pielęgnować, jak to odzyskać, jak to zrobić i jak to mieć każdego dnia w swojej relacji? Przecież takie romantiki na pewno masz wpisane w swoją wizję. Bez nich ani rusz.

Jesteś kobietą i, jak każda kobieta, chcesz czuć od swojego mężczyzny zainteresowanie, pożądanie i namiętność. I tu nasza podpowiedź – to, co działa u nas.

Zaangażuj go, podrywaj go, zaczepiaj go.
Bądź uśmiewaniem kobiecości.

Bądź nim w spojrzeniu, w tym, jak siedzisz, w tym, jak się poruszasz, w tym, jak mówisz. Bądź nim w tym, jak się ubierasz, jak się zachowujesz.

Kobiecość jest naprawdę potężną siłą. Potężniejszą niż jego praca. Potężniejszą niż telewizja, mecz, gazeta, kumple, pisanie maili, patrzenie w ścianę, grzebanie w czym tam on lubi grzebać i czym tam lubi się zajmować. Nie ma znaczenia, co robi i jak bardzo to jest ważne. Ty i Twoja naturalna kobiecość jesteście w stanie wyrwać go z „transu” o każdej porze dnia i nocy.

Jeśli uruchomisz kobiecość dzięki miłości, o której tu rozmawiamy, i będzie to czysta pasja do niego – tego nie da się zignorować. I on tego nie zignoruje!



Z życia Hillarów

U nas to działa i działa świetnie. Nie tylko wtedy, gdy jesteśmy obok siebie. Działa też przez telefon, a czasami wystarczy jeden SMS... Dobrze to pamiętam – byłem w pracy i nagle dostałem taką wiadomość od Soszki... W sekundę zamknąłem komputer i pognałem. To jest cudowne uczucie wejść do domu i wpaść w ręce kobiety, która pragnie cię tak naprawdę i zdiera z ciebie to i tamto... Nie będziemy wchodzić w szczegóły tej historii. Każdy wie, o co chodzi...

Tak działa kobiecość. I nie ma, że on nie skorzysta z tego. Sam po sobie wiem, że nie da się temu oprzeć.

Soszka – o nim, czyli facet jaki jest, każdy widzi.

Mężczyznę charakteryzuje najczęściej skupienie na jednej rzeczy. Poświęca energię na wyprodukowanie danego rezultatu, działa, aby coś osiągnąć. Mężczyzna chce sprostać wyzwaniom i oczekiwaniom. Łamie ograniczenia i idzie dalej. Męska energia zaczyna się na „a”, kończy na „a”. Generalizacja? Owszem, ale to nie ocena, tylko pewien punkt wyjścia do dalszych rozważań. Zresztą, jak Krzysztof się czemuś poświęca, to właśnie jest „a”... I koniec... nie ma gościa.

Hillar – o niej, czyli kobieta jaka jest, każdy widzi.

Energia kobieca w większości jest pożytkowana na coś innego. Dość duża jej część idzie na wyrażanie wszystkiego, co ona czuje i czego doświadcza. Kobieta czuje i czuje, i czuje, i czuje... wszystko. Ona może to samo wyrażać na sto sposobów. A jak już to wyrazi, chętnie do tego wróci i wyrazi jeszcze bardziej.



Mężczyzna: Ja nie chcę tego czuć, ja chcę to robić. Chcę zrobić i zamknąć temat.

Kobieta: Ja chcę to czuć i czuć i doświadczać jeszcze i, jak można jeszcze, to ja poproszę jeszcze.

Jesteśmy różni i dobrze.



Z życia Hillarów.

Od zawsze byłem w 100% skoncentrowany na tym, co robię i jak robię. Przedsiębiorca w wielkich ambicjach, planami i marzeniami. Projekty biznesowe to mój żywioł. Systemy, modele, jak to wszystko zaprojektować, stworzyć i dostarczyć na wielką skalę. To mój świat. I pamiętam, jak powiedziałem Soszce: „chcę zmieniać świat. Chcę, aby ludzie czuli to, co ja czuję, aby wykorzystali to i to, i to... Świat będzie piękniejszy. Ludzie wykorzystają swój potencjał i zrobią tak cudne rzeczy. Aaaaa... będzie tak pięknie. Skupiam się na tym, włączam laser, moja energia płynie w tym kierunku jak rzeka.”

A Soszka na to: „ja chcę się więcej śmiać i mieć cudowną rodzinę.”

Hmmmm. Ja tu wizja rodem z filmu science fiction, a ona mi tu wyjeżdża z czymś takim przyziemnym...

Na pierwszy rzut oka tak to wyglądało, szybko jednak zrozumiałem, że osoba, która wnosi coś, czego Ty nie masz, zasługuje na szacunek. Pamiętasz z poprzedniego rozdziału? Zdarzało się, że przez tę moją pracę mało się śmiałem i miałem mało czasu dla bliskich... Szczerze? W ogóle go nie miałem.

Teraz jest inaczej. Uwielbiam się śmiać. Kocham się śmiać. Potrzebuję się śmiać. Kocham się śmiać z moją ukochaną Soszką. Kocham się śmiać z dziećmi. Kocham się śmiać z bliskimi i osobami poznanymi gdzieś na szlaku życia i biznesu. Śmiech to zdrowie! 😊

Soszka jest bardzo otwarta na wyrażanie tego, co czuje. Przede wszystkim wyraża to naprawdę (nie tylko delikatnie pokazuje, nie „daje do zrozumienia”) i wyraża to zawsze – nie tylko wtedy, gdy ma okazję. Bo „okazja” jest zawsze... I jest w tym wiele radości i spontaniczności. Czy ja na tym skorzystałem? O, tak. Moje życie stało się bardziej kolorowe i jest więcej życia w tym życiu. Jest więcej pasji i zabawy, radości i namietności, spontaniczności i figlarności. Jest więcej dziecka w tym wszystkim i poczucia szczęścia. Jest więcej bycia tu i teraz. Cieszymy się chwilą i doceniamy to, co się dzieje w każdej chwili. Dajemy z siebie energię, tak jak potrafimy i zauważyliśmy, że dając tę energię – pomnażamy ją i jest jej więcej i więcej.



Każdy ma w sobie gdzieś takie miejsce, w którym jest dużo zabawy, figlarności i spontaniczności. Każdy ma w sobie dzieciaka, który nie czuje strachu i nie ma obaw i trosk. Każdy ma w środku coś, co sprawia, że potrafi się zatrzymać i być obecny. Każdy ma takie miejsce, w którym ukrywa się czysta miłość. Właśnie z tego miejsca pochodzi ta pasja do życia. Właśnie z tego miejsca pochodzi pasja do drugiej osoby. To właśnie z tego miejsca pochodzi chęć bliskości i namiętności. To z tego miejsca warto czerpać inspiracje i z tego miejsca warto tworzyć.

Codzienna intymność

Jak się dokopać do tego miejsca? Jak rozbudzić namiętność i pasję?

Nasza rada i wskazówka. **Chodzi o uprawianie codziennych romantików. Romantiki to codzienna intymność w związku, która połączona jest z zabawą, namiętnością, figlarnością i spontanicznością.**

Intymność w relacji nie powinna być tylko od wielkiego dzwonu. Nie powinna polegać a tym, że wyczekujemy okazji i wtedy jesteśmy zaangażowani w to na maksa. Intymność to codzienna dyscyplina.

Codziennie romantiki to codzienne romantiki. Pełne zaangażowanie i bycie tu i teraz. Niehamowanie się. Nieograniczanie się... Chodzi o wyrażanie wszystkiego, co się czuje, w sposób, jaki się to czuje.

Romatiki, zabawa, intymność, pasja, spontaniczność jest wszystkim. Może być wszystkim. Spojrzenie, dotyk, sex, przytulasy, słowa, trzymanie się za rękę, buziaczek, pocałunek, wszystko co Ci przyjdzie do głowy. Wszystko, co jest Twoje, co może się składać na Twoje romantiki. Wszystkie wariactwa, szaleństwa i spontaniczności.

Aby to zadziało i zagościło u Ciebie i w Twoim związku, musisz sobie na to pozwolić. Pozwolić sobie na wejście w to miejsce, gdzie króluje spontaniczność, miłość i radość i otworzyć się bez oceny na to, co z tego wyjdzie.

W naszym związku jesteśmy dla siebie wszystkim.

Hillar: Soszka jest dla mnie wszystkim, czego pragnę. Jest żoną, najlepszą mamą naszych dzieciaków, jest moją dziewczyną, kochanką, kobietą moich marzeń i przyjaciółką. Jest moją fantazją i moim pragnieniem. To o niej myślę, za nią się oglądam i z nią chcę patrzeć w gwiazdy.

Soszka: Uwielbiam być tym wszystkim, czym żona powinna być, ale czasami chcę być po prostu Jego kochanką.

Pragniesz zabawy – bądź bardziej zabawna.

Pragniesz seksowności – bądź bardziej seksowna.

Pragniesz intymności – bądź bardziej intymna.

Pragniesz namiętności – bądź bardziej namiętna.



Najważniejsze jest to, że w tych codziennych romantykach wyrażamy wszystko, co czujemy do siebie. Jeśli chcemy czegoś więcej, dajemy tego więcej. Soszka chce więcej przytulasów – daje więcej przytulasów. Chce więcej buziaków – daje więcej buziaków. Tak to działa i, co ważne, to działa! Daje więcej przytulasów i ode mnie dostaje więcej przytulasów, bo wiem, że one są dla niej ważne, uwielbia je i ich potrzebuje.

Daj sobie wolność i otwórz się na to, co i jak chcesz wyrazić. Pamiętaj, że już jesteś w miejscu, gdzie masz totalne zrozumienie, kochasz bezwarunkowo, stawiasz drugą osobę na pierwszym miejscu, znasz jej potrzeby i do tego wszystkiego szanujecie się i macie do siebie pełne zaufanie. Puść wodzę fantazji i baw się dobrze. Szalej, tańcz nago i baw się dobrze. Rób to, na co masz ochotę i wyrażaj siebie, jak tylko chcesz. To jest naprawdę potrzebne w związku i to bardzo, bardzo!

Do tej codziennej intymności, do tych codziennych romantyków chcemy dołożyć coś jeszcze. To taka mała podpowiedź, która się bardzo przydaje. Nic nie jest złe. Wszystko jest super! Jeśli dajesz sobie przyzwolenie – rób, co czujesz, jak czujesz i jak chcesz – otwiera się taka cudowna przestrzeń i tyle możliwości, aby próbować, eksperymentować, bawić się i doświadczać nowych rzeczy, tak wielu nowych rzeczy! To tak jakby wejść do największego na świecie sklepu z zabawkami i bawić się na całego.

Wolność bez oceny dana drugiej osobie daje codzienne romantiki. Jeśli ta druga osoba dostanie tę wolność i nie będzie się obawiała oceny, wejdzie w przestrzeń, gdzie może Ci dostarczyć niezapomnianych wrażeń. Ta wolność daje zabawę, intymność, bliskość, namiętność i obecność tu i teraz.

Kiedy możesz dać tę wolność i przyjdzie Ci to naprawdę łatwo? Kiedy wdrożysz poprzednią zasadę i za pewnik przyjmiesz założenie, że nie ma czegoś takiego jak zła intencja. Jeśli nie ma czegoś takiego jak zła intencja, to szykuje się naprawdę dobra zabawa, co? Bo jeśli poczujesz się w tym wszystkim bezpiecznie i dasz sobie przestrzeń na dokładnie to samo – to połączeniem tych dwóch energii możesz obudzić sąsiadów 😊.

Jeśli będziecie uprawiali codzienne romantiki, wejdzie wam to w nawyk i – czego Ci życzymy – w wieku znacznej starości będziecie czuli to samo. Co zbliża ludzi? Cudowny seks. Zasada, którą warto wyznawać w odniesieniu do tego obszaru: próbujemy czegoś i jeśli nam się spodoba – robimy to znowu. Jeśli coś nam nie pasuje, próbujemy czegoś innego. Ma być namiętnie i czasem nieprzewidywalnie. Nie zawsze chodzi o to, aby być grzecznym i nad wyraz kulturalnym. Czasem trzeba się na siebie dziko rzucić i kochać bez opamiętania.

Jeśli pragniesz - działaj,
jeśli czujesz - wyrażaj to.

Pozwalaj na to, aby energia się uwalniała i aby działało to dla was w każdej możliwej sytuacji. Tyłne siedzenie samochodu nie służy tylko do przewożenia dzieci. Proszę Cię! Nie będziemy rozwijali tego wątku – każdy rozumie i każdy wie, o czym mówimy.

Taniec dwóch energii

Kiedy to wszystko jest możliwe i kiedy działa to najlepiej? Chodzi o iskrę. A każdy wie, że nawet najmniejsza iskra, może rozpaść do czerwoności wszystko bez wyjątku.

To jest jak taniec dwóch energii. Jednak te energie najlepiej na siebie oddziałują, kiedy są przeciwne. Najwięcej się dzieje, kiedy spotykają się energia męska i żeńska. Dwa przeciwne bieguny razem dają tę iskrę, zapłon między dwojgiem ludzi. I jeśli iskra się pojawia, pojawia się napiętność. Twoim zadaniem jest podtrzymać tę iskrę, aby nigdy nie zgasła.



Jeśli Twoja iskra zgasła – trzeba ją rozpalić. Jeśli jest – trzeba ją utrzymać. Związek bez tej iskry jest niczym innym jak dobrą przyjaźnią. Dlaczego tak wiele relacji się kończy i rozsypuje z czasem? Nie dlatego, że brakuje miłości. Relacje się kończą, brakuje bowiem intymności, namiętności, pasji i spontaniczności. Związki umierają za życia, kiedy iskra gaśnie. Ludzi trzyma najczęściej już tylko kredyt i zobowiązania. To tak w przybliżeniu, aby pokazać jak ważna ona jest.

Już wspominaliśmy o tym, że w związku dzieje się coś niepokojącego, kiedy ludzie przestają się razem śmiać. Iskra gaśnie. Jeśli w waszej relacji brakuje którejś z tych dwóch energii, iskra gaśnie. Powoli, aż zgaśnie całkowicie. Męska i żeńska energia to dwa przeciwstawne bieguny: plus i minus. Aby zapalić lampkę potrzebny jest kontakt i wtyczka – plus i minus – a kiedy mamy oba elementy lampka pięknie działa, daje światło. Te dwa bieguny wyzwalają energię, którą da się ukierunkować i wykorzystać do tego, aby naprawdę wspaniale żyć.

Te dwie energie świetnie uwalniają się i działają na początku relacji. Kiedy wszystko się zaczyna między dwojgiem ludzi. Ona jest kobieca – i to jak. On jest prawdziwym facetem – i to jak. Jak to przyciąga ich do siebie! Nie mogą się doczekać spotkania. Jest napięcie, jest pragnienie, jest podniecenie... Ekscytacja, obecność i spontaniczność, pożądanie i namiętność. Cudowny stan.

Co się dzieje po czasie? Nadal te energie są po obu stronach, czasem jednak oboje przechodzą na jedną stronę mocy. To możliwe, bowiem w każdym z nas są dwie energie. Nie będziemy się w to zagłębiali tutaj, ale zauważ – jeśli coś się dzieje, na przykład dziecko zachorowało i trzeba działać, oboje wchodzi w ten męski stan skupienia i działania. To jest ta sama energia – jeśli trzeba coś osiągnąć i obie strony są totalnie skupione, zaangażowane i skoncentrowane. Działają tak samo, myślą tak samo, zachowują się tak samo. Nie ma iskry. Ona się nie zapala, bo aby się pojawiła, potrzebuje plusa i minusa. Męskiej i żeńskiej energii.

Zdarza się, że pary wchodzi na męską energię i działają, aby coś osiągnąć.

Zdarza się, że pary wchodzi na kobiecą energię, bo trzeba się kimś bardzo zaopiekować.

Kiedy kobieta emanuje tą swoją kobiecością i energią, facet to wyczuwa. I to jak. To czasem sprawia, że się odwraca za przechodzącą nieznajomą. Mówi się, że to zdrowa reakcja u faceta. Nie ma to nic wspólnego ze zdrowiem – on reaguje na energię, która się pojawiła. Ona emanuje polem energetycznym, on je odbiera.

Jeśli facet jest prawdziwym facetem, emanuje tą męską energią, to się to wyczuwa. On nie wchodzi w jakąś rolę, nie zakłada maski i nie stara się dostosować. On jest. Jest obecny. Kobiety oglądają się za takim facetem, bo wyczuwają pole energetyczne, które on roztacza. Ich spojrzenie to nic innego jak reakcja na jego energię.

Mężczyzna i kobieta wyczuwają te przeciwstawne energie i jeśli takie dwie energie się spotkają – mamy iskrę. Kiedy pojawia się iskra, mamy romantiki. Kiedy mamy romantiki, mamy pasję. Kiedy mamy pasję, miłość zaczyna wszystko wypełniać i dzieje się magia.

I teraz ciekawe. Wspomnieliśmy już, że każdy ma w sobie obie energie. Męską i żeńską. Pytanie, która jest przeważająca u Ciebie? Bowiem w tej przeważającej – prawdziwej – energii jesteś w stanie wyrazić się najlepiej i najpełniej. W tej energii czujesz się najbardziej sobą. Czujesz wolność i dostęp do tego miejsca w Tobie, w którym jest dziecko, a tam jest zabawa, miłość, intymność i spontaniczność.

Może więc zamiast dopasowywać się do środowiska i dawać z siebie wszystko, tylko po to, aby zniknąć w tłumie szarości – bądź sobą. Nie udawaj kogoś, kim nie jesteś i nie staraj się dopasować tylko dlatego, że się boisz. Ludzie boją się tego, co się stanie, jak pokażą swoją prawdziwą twarz. Może ktoś mówił Ci pół życia, że masz być wrażliwa, czuła i masz się zająć wszystkim i opiekować tym i tamtym. A Ty czujesz, że to nie jest Twoje, że w środku coś mówi Ci inaczej. Coś w środku Cię gryzie i Ci przeszkadza. Możemy Cię zapewnić, że to Twoja przeważająca energia się odzywa i prosi o uwolnienie. Ona może zostać zamknięta i na całe życie... Jesteś w stanie to zrobić, nie zastanawia Cię jednak, co by się stało, gdyby ją uwolnić?

Może ktoś Ci mówił, że masz być prawnikiem, lekarzem itd... Może ktoś Ci mówił, że masz odnieść sukces, że masz za wszelką cenę być lepszy od innych. Ktoś powtarzał Ci, że masz wszystko kontrolować i że masz być totalnie niezależny.

Kobieca energia nie płynie jednak, jeśli się ją kontroluje. Ta energia musi być wolna. Jeśli ona płynie, jak chce, wyraża się, jak chce, to czujesz, że żyjesz. Czujesz moc i siłę, czujesz się sobą.

Męska energia objawia się często i dobrze jej w sytuacji, kiedy jest znany kierunek i cel. Mężczyzna musi wiedzieć i znać odpowiedzi na pytanie: „po co” i „dlaczego”. Możesz uwolnić w sobie faceta, jeśli znasz cel i wiesz, po co to wszystko. Jeśli czujesz, do czego jesteś powołany.

Tak zwana grzeczność zawsze i wszędzie oraz „świętość” gasi iskrę.

Ludzie stają się neutralni. Oboje stają po jednej stronie energii i są dobrymi towarzyszami podróży bez romantyków, pasji i namiętności, spontaniczności i bliskości.

Jeśli jesteś w związku z facetem i źle Ci z tym, że on nie jest „tym” facetem, może przyszła pora, aby zadać sobie pytanie: czy czasem to nie Ty jesteś facetem w tym związku?

Może musisz być tym facetem, bo on nic nie robi, nie jest decyzyjny, nie potrafi, nie wie jak, nie czuje tego i jest najwrażliwszym gościem na świecie. Prosi, błaga i przeprasza za wszystko. Może Ty jesteś tą, która widząc przeszkodę łapie za coś i rozwała ją w drobny pył? Kruszy skały i wycina drogi w dżungli?

Dla jasności – nie ma w tym nic złego, że wszystko to potrafisz, kiedy jednak wracasz do domu i chcesz być kobietą, a spotykasz drugą kobietą energię, to siedzicie pod kocem z herbatą i pojawia się poczucie pustki. Nie ma intymności, jest przyjaźń. Potrzebujesz czegoś więcej i może się okazać, że jakieś pole energetyczne sprawi, że się odwrócisz i obejrzyś za siebie.

Jeśli nie ma romantyków, nie ma pasji i intymności, może się okazać, że nie ma kontaktu na tym poziomie i nie ma kogo zaczepiać w łóżku.

W tych codziennych romantikach i w tym namiętym tańcu energii, które dają iskrę, chodzi o to, aby wspólnie się rozpalać. Wpływać na siebie i swoją energią uruchamiać drugą energię po drugiej stronie. I warto świadomie tak przeżywać, w taki sposób, że jeśli nasz partner zaczyna płonąć dzięki nam – dzięki naszym codziennym romantikom – to my zaczynamy płonąć razem z nim. I to ma związek z pierwszą zasadą i nawykiem w naszym Zakochanym kontrakcie – jesteś dla mnie na pierwszym miejscu. Rozumiem cię totalnie i chce znać i zaspokajać twoje potrzeby. Twoje uczucia są moimi uczuciami.

Rozbudzenie i/lub odzyskanie namiętności i intymności da się zrobić właśnie poprzez codzienną praktykę romantyków. Dodatkowo musisz zwrócić uwagę, czy iskra się pali i czy te dwie energie tańczą każdego dnia.

Pamiętaj, że chodzi o małe rzeczy każdego dnia. Te małe rzeczy dają małe romantiki. Te większe – dają większe, a te wielkie dają wielkie, prawdziwie cudowne romantiki. Wszystkie są ważne, wszystkie są potrzebne i wszystkie powinny mieć miejsce w Twojej relacji i związku.

Jeszcze jedna podpowiedź odnośnie romantyków i namiętności.

Kobiety pytają, jak odnaleźć w sobie tą kobiecość?

Mężczyźni pytają, jak odnaleźć w sobie tą energię, która sprawi, że ona to poczuje?

Zacznijmy od kobiet. One dziś pędzą. Biznesy, spotkania, praca, obowiązki. Logiczne myślenie, odpowiedzialność i zaradność. Działają i muszą sprawić, aby wszystkie tryby w codziennej maszynerii funkcjonowały. Muszą podejmować decyzje i być stanowcze.

Trochę jak mężczyzna. Tak – tak to dziś działa.

Każda kobieta jest inna, warto jednak pomyśleć o tym, co Cię otwiera? Poza czekoladą ☺ co sprawia, że otwierasz się i czujesz się kobieca? Może to, że się ubierzesz po pracy nie w dres a w coś zmysłowego? Może koronkowa bielizna czy pończochy zamiast rajstop. Może kąpiel i świece? Może taniec, może coś innego. Może kwiaty w domu dadzą Ci poczucie kobiecości i piękna i to właśnie ten mały detal wyzwoli energię i pozwoli jej płynąć?

Zapytaj siebie, co sprawia, że łączysz się z tym miejscem – kobiecej wolnej energii?

MIEJSCE NA NOTATKI



Mężczyźni także muszą odnaleźć w sobie tę siłę. Mężczyzna musi robić coś, co jest wyzwaniem. Musi się z czymś mierzyć i dawać radę. Jakies treningi, jakies zadania, sztuki walki, zmagania i przeszkoda do pokonania. Kiedy stoi przed wyzwaniem, musi sięgnąć właśnie po prawdziwą męską energię, w przeciwnym razie sobie nie poradzi. Panowie, jeśli chcecie, aby one poczuły się przy was kobieco, nie możecie im powiedzieć – „ja tu jestem facetem, nie ty.” To nie przyniesie dobrego rezultatu. Nie polecamy. Warto natomiast być przy nich i pomóc im odnaleźć to miejsce, w którym stają się kobiece na maksa. Bądźcie przy nich tak naprawdę i dajcie im coś takiego, co nazywa się obecność. Tu i teraz starajcie się czuć to, co czują wasze kobiety na poziomie serca i niech miłość szaleje.

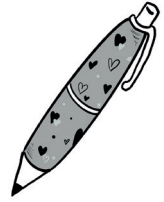
Dotrzesz do jej serca za pomocą codziennych romantyków. To obowiązuje każdą ze stron i da najwięcej, jeśli się na to umówicie i każdego dnia będziecie pamiętali o tej iskrze. Jasna sprawa, że życie będzie sprawiało, że od czasu do czasu wpadniecie w jedną energię i ogień może przygasnąć, jednak codzienne małe romantyki nie pozwolą iskrze zgasnąć tak całkiem.

Niech to będzie dla mężczyzny wyzwanie. Niech to będzie dla kobiety sposób na bycie kobietą. Codzienne romantyki to bilet do najwyższego poziomu relacji, gdzie jest się zakochańcem w kontakcie.

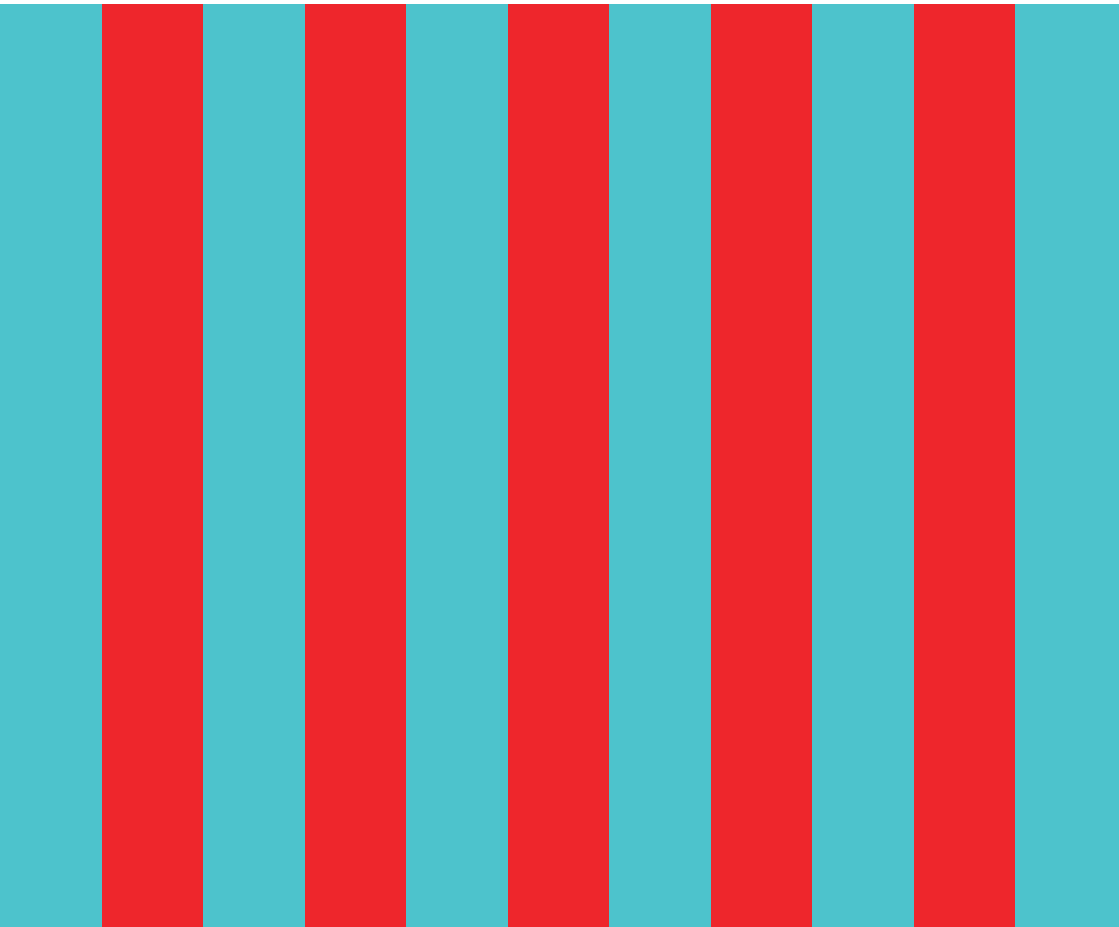
Na koniec kolejne pytania, na które warto sobie odpowiedzieć dziś i wracać do nich, jak tylko pojawi się możliwość. Regularność daje najlepsze rezultaty w tym obszarze.

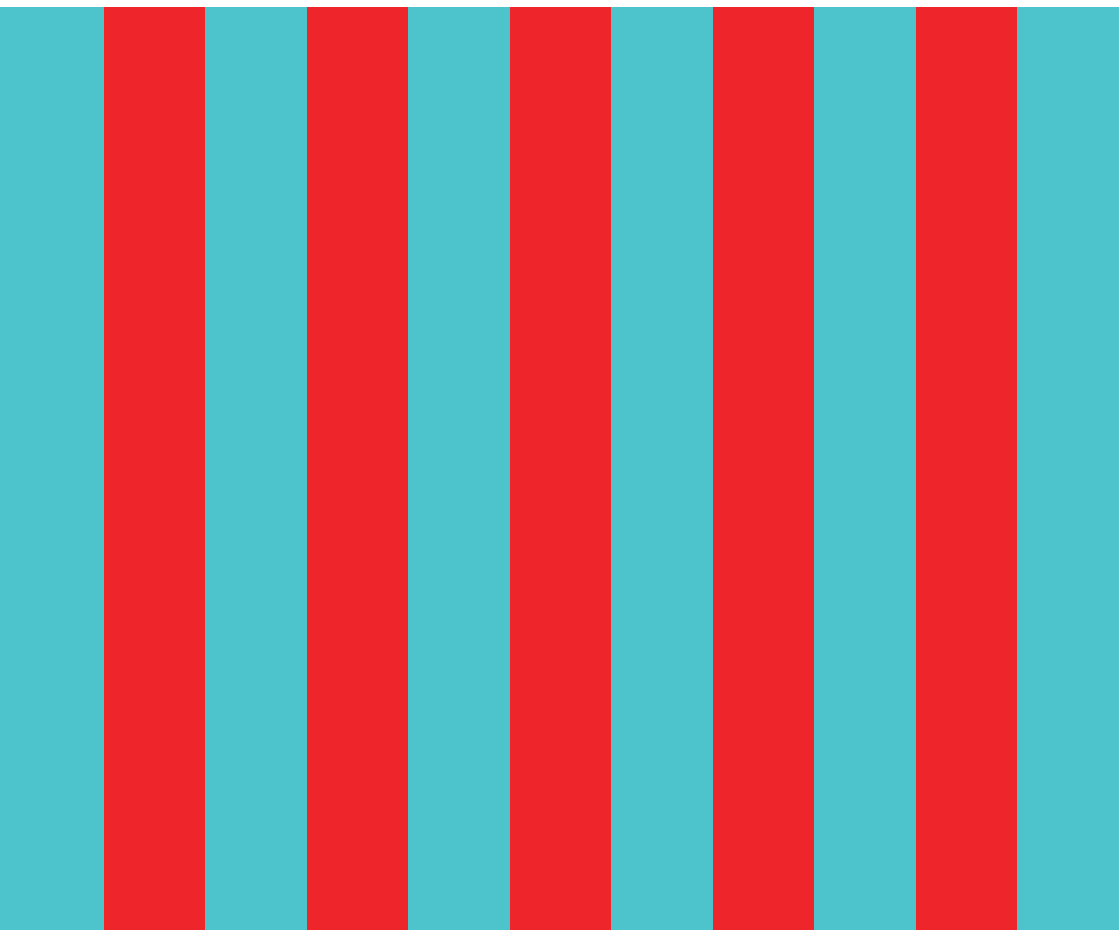
1. Czy dajesz drugiej stronie to, czego potrzebujesz więcej? Jak zamierzasz być, robić, mieć tego więcej?
2. Czy jesteś kobieca i zaczepiasz go? Jak zamierzasz być, robić, mieć tego więcej?
3. Czy jesteś męski i ją podrywasz? Jak zamierzasz być, robić, mieć tego więcej?
4. Czy znasz swoją przeważającą energię i czy pozwalasz się jej wyrażać? Jak zamierzasz być, robić, mieć tego więcej?
5. Czy uprawiasz codzienne romantyki? Jak zamierzasz być, robić, mieć tego więcej?

MIEJSCE NA NOTATKI



MIEJ ♥OWAGĘ
I WYBIERAJ SZCZER♥ŚĆ





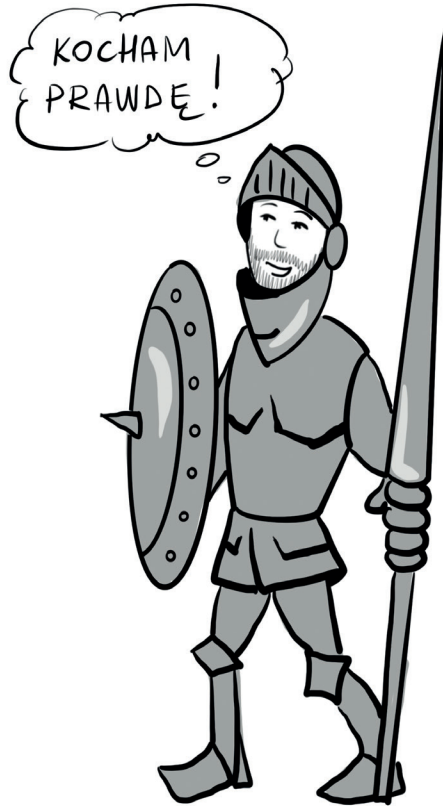
Relacje, jak to cały czas podkreślamy, mogą wynieść nas na wyżyny życia i dać poczucie wielkiego spełnienia, ale mogą też nieźle człowieka poturbować, fizycznie, mentalnie i emocjonalnie. Bycie w relacji wymaga odwagi.

Trzeba mieć odwagę, aby wejść w relację tak naprawdę, tak dogłębnie. Trzeba mieć odwagę, aby stosować Zakochany kontrakt w swojej relacji. Trzeba mieć odwagę, aby się szczerze komunikować i być sobą. Jednak trzeba mieć także odwagę, aby wytrwać w relacji każdego dnia, pamiętając o tych wszystkich zasadach i nawykach. Odwaga ma dość sporo wspólnego ze szczerością i te dwa tematy teraz chcemy poruszyć, jest to bowiem kolejna zasada kontraktu.

Szczerłość i odwaga zawsze idą ze sobą ramię w ramię.

Mężczyzna musi mieć odwagę, aby stanąć w szczerości. Aby być szczerym tak naprawdę, mówić prawdę, wyznawać prawdę, żyć w prawdzie, musi odnaleźć w sobie naprawdę spore zasoby odwagi.

Mężczyźni nie są nauczeni czy też nie jest to dla nich coś naturalnego „tak po prostu” – mówić, co czują i jak czują. Mężczyźni duszą w sobie. Znasz takie powiedzenia? „O pewnych rzeczach się nie mówi.” „Milczenie to siła”. „Można przeczekać tę sytuację.” Brak szczerości jednak sprawia (lub może sprawić), że pojawia się „temat”. Taka zadra, o której się nie mówi, sprawia lekki ból, z którym daje się żyć, spokojnie funkcjonować każdego dnia. Mamy na to sposób – przecież zawsze znajdzie się jakaś przysłowiowa tabletką. Ona jednak tylko uśmierza ból, ale nie załatwia sprawy.



Nie ma znaczenia (tak naprawdę), czy to mężczyzna czy kobieta – ludzie nie potrafią być ze sobą szczerzy, bo nie mają odwagi rozmawiać o tym, co czują, jak czują. Ludzie zakładają, że coś jest takie a nie inne... przewidują reakcje i zakładają konsekwencje. Dlaczego poruszamy ten temat dopiero teraz? Bowiem możesz być z nim szczerą i to do bólu – zobacz, co już masz.

Jest na pierwszym miejscu, a Ty u niego jesteś na pierwszym miejscu.

Macie totalne zrozumienie.

Kochacie się bezwarunkowo.

Znacie swoje potrzeby i zaspokajacie je.

Ufacie sobie i szanujecie się.

Macie pasję i intymność. Romantiki every day!

Czy nie pasuje do tego wszystkiego szczerść na każdym możliwym poziomie? Pasuje! I to jak! Na szczerść trzeba sobie pozwolić i naprawdę trzeba mieć odwagę. Aby mówić z serca do serca trzeba mieć odwagę, bo nie chodzi o taką powierzchowną szczerść, lecz o coś głębokiego. O emocje, Twoje emocje, którymi chcesz się podzielić i chcesz je czuć i rozumieć.

Ta zasada odwagi i szczerści dotyczy sytuacji, kiedy czujesz się źle. Możliwe, że tak się poczułaś, że tak to zadziało i sięgasz już po słowa: „ty mi to zrobiłaś, to przez ciebie...” Pamiętaj jednak – nie ma to sensu, bo nie ma czegoś takiego jak zła intencja. No dobrze... To co? Powiedzieć: „On nie chciał źle. Tak tylko się poczułam.”? Uwaga, uwaga – tutaj dzieje się coś niebezpiecznego! Zamiast działać, zostawiamy temat, pamiętając, że kochamy bezwarunkowo.

Pięknie! Ale jak się czujesz źle, to się czujesz źle i ta druga strona powinna o tym wiedzieć. Do tego właśnie jest potrzebna odwaga i szczerść. Nie chodzi o to, aby się „czepiać”, tylko o to, aby być sobą i móc wyrażać to, co się czuje.

Wiele par przymyka oczy na porozrzucane skarpetki, brak podkładki pod kubek, niezakreconą tubkę pasty do zębów – drażni nas to tak, że normalnie AAAAAAA. Jednak nie będziemy nic mówili... przecież to mała rzecz, drobniak, pierdola. Możemy to prześmiać i nie ma co się czepiać. Na pierwszy rzut oka to rzeczywiście mała rzecz, jednak... jednak pozostawiona sama sobie – rośnie. Kolejny raz to samo i kolejny raz to samo. Mała rzecz nabiera coraz większych rozmiarów, pojawia się najpierw irytacja, potem prawdziwa złość. Temat „nieprzegadany” nadal rośnie. Coraz dalej nam do siebie, coraz mniej tego zrozumienia, coraz gorzej widzimy tę pozytywną intencję i nagle pojawia się myśl: „On to robi specjalnie!”

No i dupa zbita... bo takie słowa to osąd, niech będzie, że lekki, ale osąd. On nie robi tego specjalnie, tylko nie wie, co czujesz. Widzi, że coś się dzieje, że coś jest nie tak, ale się nie domyśla. Jest tylko facetem, który potrzebuje podpowiedzi, aby móc wygrać w tej grze. I wiemy, wiemy, co teraz możesz sobie pomyśleć: „Mówiłam mu tyle razy o tym, jak się czuję, a on nic”.

Słuchaj, aby rozwiązać taki temat, musisz sięgnąć po Zakochany kontrakt. Masz tyle narzędzi i możliwości. Wystarczy sięgnąć po kobiecość i sprawdzić, czy jeśli powiesz mu to z tego miejsca, to Ci odmówi. Próbowałaś już?

Szczerść i odwaga, aby zwracać komuś uwagę i mówić, jak źle robi i jak nam jest źle, to nie jest dobry przepis na cudną relację. Zasyp go pretensjami

i uwagami i zastanów się – co Ci to da? Jak Ty się poczujesz? Super... A on jak się poczuje? No właśnie, może nie najlepiej.

Szczerłość i odwagę polecamy wykorzystywać do tego, aby komunikować się zawsze z serca do serca – czyli, jak coś się dzieje, pojawiają się słowa.

„Kocham Cię tak bardzo, że nie mogę Ci tego nie powiedzieć. Szaleję za tobą, ale szaleję także, kiedy dzieje się to i to i nie czuję się bezpiecznie lub nie czuję się ważna.”

Pomóż mu zrozumieć totalnie i powiedz mu o swoich potrzebach. W tych sytuacjach, kiedy dzieje się źle, używaj Zakochanego kontraktu.

Jeśli coś się dzieje źle, idziesz w:

„Wiem, że nie masz złych intencji, nie chcesz mnie skrzywdzić, ale nie uwierzysz, co powstało w mojej głowie i w co się ułożyło... Wiesz, jestem trochę szalona i dziwna, ale to cała ja... Mam prośbę tak z serca do serca. Dasz radę na przyszłość przemyśleć, zrobić, postąpić, zachować się, pamiętać o...? Bardzo, bardzo, bardzo Cię proszę, kotku. To zamiast tego, zrób to...” I tu mu podpowiadasz... Daj mu wygrać, pomóż mu wygrać. Możesz na koniec dodać: „Pleassssssssssssssssss – zrobię dla nas szarlotkę”. (Ta szarlotka to przykład z naszego domu, bo Hillar uwielbia jak w domu pachnie ciastem ☺)

Niech to będzie szczerze z serca do serca. Do tego potrzeba właśnie odwagi.

Teraz jeszcze jedna kwestia. Dotyczy to obu stron, możemy jednak tym razem skupić się na męskiej stronie związku.

Niemówienie prawdy
to też kłamstwo.

Jeśli zależy Ci na Twojej cudownej, wspaniałej i niepowtarzalnej wizji związku, nie możesz czegoś zatajać i omijać. Już wiesz, że to może urosnąć do wielkich

rozmiarów i może być ciężko sobie z tym poradzić, jeśli więc obiecaliście sobie szczerłość totalną, to taką uprawiasz.

No i tutaj zawsze jest test. Odważy się czy nie? Starczy mu odwagi czy nie? Ciekawe... czyje to myśli, czyje to słowa? Jej. Możesz być pewny, że ona to wszystko wie i czuje, i nic się przed nią nie ukryje. W większości przypadków kobieta widzi wszystko, słyszy wszystko i czuje wszystko, a czasem nawet więcej niż Ci się wydaje. Jest kobietą, więc się nie dziw.

Jeśli umawiasz się na Zakochany kontrakt i na szczerłość totalną, bądź z nią szczerzy. Zasługuje na to i to bardzo. Sięgasz po odwagę i mówisz:

– Kochanie, muszę Ci o czymś powiedzieć...

I tutaj wyluszczasz, co czujesz.

A ona na to:

– Wiem, wiem...

One zawsze wiedzą! I jeśli szczerłość płynie z serca – ona to poczuje i zamiast osądzać, będzie Cię kochała. Doceniała i zaufa Ci jeszcze bardziej. Wyobraź sobie, co by było, gdyby wiedziała wszystko, a Ty byś jej nie powiedział? Auuuu... Szczerłość i prawda z serca zawsze są dobrą drogą. Jeśli bowiem macie Zakochany kontrakt między sobą, to nic złego się nie wydarzy.

Zresztą pisaliśmy o tym już wiele razy, że będą takie i takie sytuacje. Będzie kolorowo. Ale będzie też czarno. Będzie czasem bolalo i czasem będzie ciężko. Jednak po to macie siebie nawzajem, aby przejść przez to i wzrosnąć – rozwinać się i umocnić w tej relacji.

Prawda, szczerłość i odwaga, jeśli Ci ich brakuje, najważniejsze jest spojrzenie na siebie. Potem na relację. Przecież chcesz uniknąć szukania winy z drugiej strony?! Wszystko rozumiemy i wiemy, że jest różnie, jeśli jednak zależy Ci na cudownej relacji, skup się na tym, na co masz realny wpływ. Realny wpływ masz na siebie i na to, co Ty robisz.

Spójrz na siebie i zadaj sobie pytania.

1. Czy jesteś w 100% szczerzy z partnerem?
2. Czy dostajesz 100% szczerłości z drugiej strony?
3. Czy jak coś jest nie tak, zabierasz miłość, osądzasz i oceniasz – najczęściej po cichu, licząc na to, że może ktoś się domyśli?
4. Czy kochasz bezwarunkowo?
5. Czy partner kocha Cię bezwarunkowo?

Wiemy, że znów wracamy do podstaw, jednak to jest kilka zasad, które przenikają się w każdym momencie i sytuacji. Jeśli na każde pytanie w tej książce odpowiesz szczerze i staniesz w prawdzie – a do tego potrzeba odwagi – będziesz w stanie zbudować związek wolny od fałszu, pozy, nieszczerości, kombinatorstwa i kłamstwa.

Jak myślisz, warto?

Oj, warto i to bardzo!

I teraz tak – jak będzie źle, niech to będzie prawdziwe. Jak będzie niewygodnie – niech to będzie prawdziwe. Jak będzie smutno – niech to będzie prawdziwe. Nie udawaj! Postaw na autentyczność i szczerłość. Wyraż to tak, jak czujesz, nie przyjmuj pozycji obronnej i nie staraj się przeczekiwać tematów. Rozprawiaj się z nimi na bieżąco. Wchodź w to wszystko i pamiętaj, że ta szczerłość, o której tu rozmawiamy, ma płynąć z głębi serca. Uwierz w tę drugą stronę, zaufaj miłości i rozmawiaj. Mów zawsze prawdę, mów do końca, nawet jeśli to niewygodne, niefajne, może zabołeć. Prawda jest lepsza niż stos kłamstw.

Wchodząc na poziom serca, nie będziesz się złościła i wykrzykiwała słów, których możesz żalować. Złość i słowa to tylko powierzchowna reakcja. Jeśli wejdiesz na poziom serca, to nawet jeśli ktoś będzie się na Ciebie złościł i mówił coś, co mogłoby Cię głęboko zranić, nie odczujesz tego, bo nie będziesz reagowała na słowa i postawę. Nie będziesz oczerniała i sprawiała, aby ktoś się poczuł źle. Nie będziesz brała odwetu, nie będziesz wyciągała „brudów” i nie będziesz się licytowała.

Będziesz słyszał, widział i czuł, że wszystko, co się dzieje, to nic innego jak wołanie o pomoc. Wołanie: kochaj mnie teraz. Bądź tu i kochaj mnie. Będziesz w szczerłości mógł powiedzieć: nawalilem i to jak. I nie chodzi o Ciebie, chodzi o mnie. Takie słowa, które płyną z serca, naprawdę czuć. Zmienię to, bo czuję, że mogę i chcę i teraz to już wiem, że muszę, ale nie dla Ciebie. Dla siebie i dla nas. Bowiem mogę być kimś więcej i jestem wdzięczny Ci za wszystko, co powiedziałaś i zrobiłaś, bo rozumiem i stanę się kimś więcej. Zobaczysz, będziesz jeszcze ze mnie dumna. Będziesz dumna raz jeszcze i raz jeszcze i raz jeszcze. Kocham Cię, ty, moja ty...

To jest szczerłość i trzeba mieć odwagę. Takie podejście z serca to coś innego niż słowa: „Powiem ci, co ja na ten temat myślę, ty... (i tu można wstawić dowolne epitety). Powiem ci, jaka jest prawda.”

To jest ocena i tylko ocena. Naszym zdaniem nic to nie da, a może tylko dolać oliwy do ognia. Rezultat... nie wiemy. Ogólnie ból, smutek, lzy, ciche dni i takie tam inne niefajne sprawy.

Z serca do serca, prawda, szczerłość i odwaga.

Jeśli szczerłość płynie z serca, druga strona może zareagować tak:

„Kochanie, wiem, że nie taka była twoja intencja... Wiem, że mnie kochasz. Wiem, że chodziło ci o coś innego. Czuję, że mnie kochasz i czuję, że jesteś, za co już jestem wdzięczna. Chcę ci podziękować i dać ci wskazówkę, bo zależy mi na tym, abyś zawsze wygrywał, mój ty championie. Poczulałam się tak i tak i chcę, abyś to zrozumiał i wiedział, co się dzieje u mnie w sercu, kiedy działasz, robisz, mówisz, postępujesz, zachowujesz się...”

Możesz być zaskoczony tym, czego się dowiesz, bo może nie zdawałeś sobie sprawy z tego, jaki wielki wpływ miało to na drugą stronę.

WOW! To możliwe. Pod warunkiem, że mówisz z serca do serca.

Jeśli ktoś nawalił, w pierwszej kolejności powinien i musi się przyznać. Szczerze, a nie „na odwal”. Jeśli się nie przyznasz, to znaczy, że nie ma pełnej szczerłości w Twoim związku, Twojej relacji. Kiedy zaś się przyznasz, oznacza to, że nie chcesz już iść „bokiem”, kombinować i zatajać. Stoisz w prawdzie i, co ważne, nie blokujesz miłości.

Jeśli ktoś się przyzna i nie zostanie osądzony i potępiony, co się może zadziać? Oj... taka osoba da z siebie wszystko. Zmieni schemat i standard, bo czuje, że powinna. Dostała coś, na co, być może, nie do końca zasługiwała, a jednak ktoś jej to dał i jeszcze opakował w miłość. Jak bardzo będzie się taka osoba starała, aby zmienić swoje postępowanie, nawyk, schemat na nowy? Nie chce zawieść kolejny raz, więc da z siebie naprawdę dużo i możesz mieć pewność, że będzie szła w dobrą stronę. Może się jeszcze nieraz potknąć, może się jej noga podwinąć, lecz jeśli idzie w dobrą stronę, nie zabijaj motywacji i tych starań. Wspieraj i pomagaj drugiej stronie wygrać. To jest przecież w Twoim interesie – więc bądź i wspieraj.

Jak trenować codziennie tę szczerłość, prawdę i odwagę?

Pokochoj prawdę

Jakakolwiek ona będzie. Pokochaj prawdę każdego dnia. Postaw na prawdę i miej odwagę wybaczać i zapominać i zalewać to miłością. Odwaga przyda się w każdej sytuacji. Pomoże Ci zastosować Zakochany kontrakt w każdym detalu. Miej odwagę sięgać po nowy, lepszy standard. Nowe postanowienia i nowe zaangażowanie. Nie poddawaj się za wcześniej i nie odpuszczaj. Bycia szczerym

można się nauczyć, tylko czasem potrzeba czasu. Ludzie boją się mówić prawdę, bo w zamian dostawali wiele razy ból i to dużo bólu. Małymi krokami trzeba tworzyć przestrzeń, w której można wyznać wszystko i “nie zginąć” ☺.

Nie od razu jest łatwo i prosto. Jeśli chcesz wygrać, to pewnie przegrasz parę razy. Jak chcesz odnieść sukces, pewnie zawita do Ciebie porażka. Jak chcesz ufać, to zaufanie też pewnie zostanie zawiedzione. Jak chcesz kochać... miłosa porażka może spotkać każdego.

Wszystko jest prawdą. W tym paradoksie warto doszukać się... kolejnej prawdy.

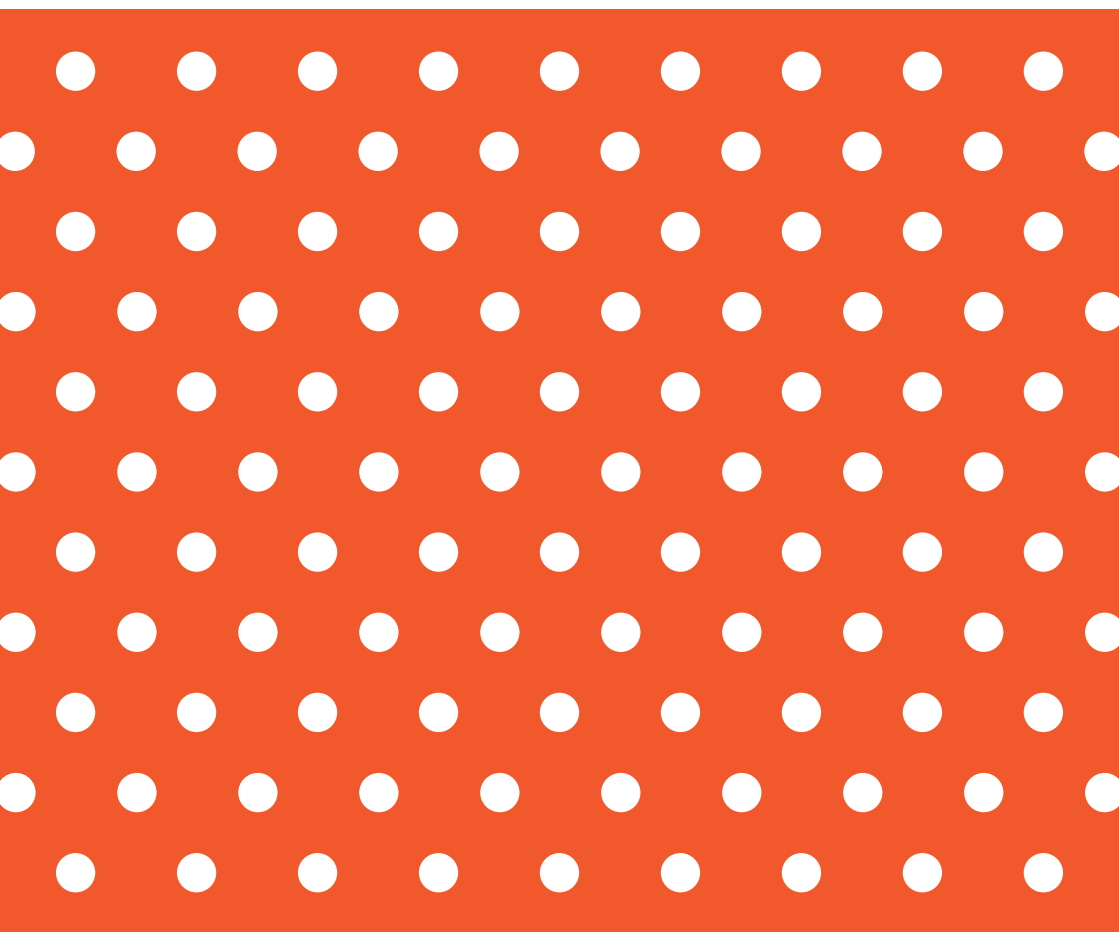
Wszystkie doświadczenia zawsze czegoś nas uczą.

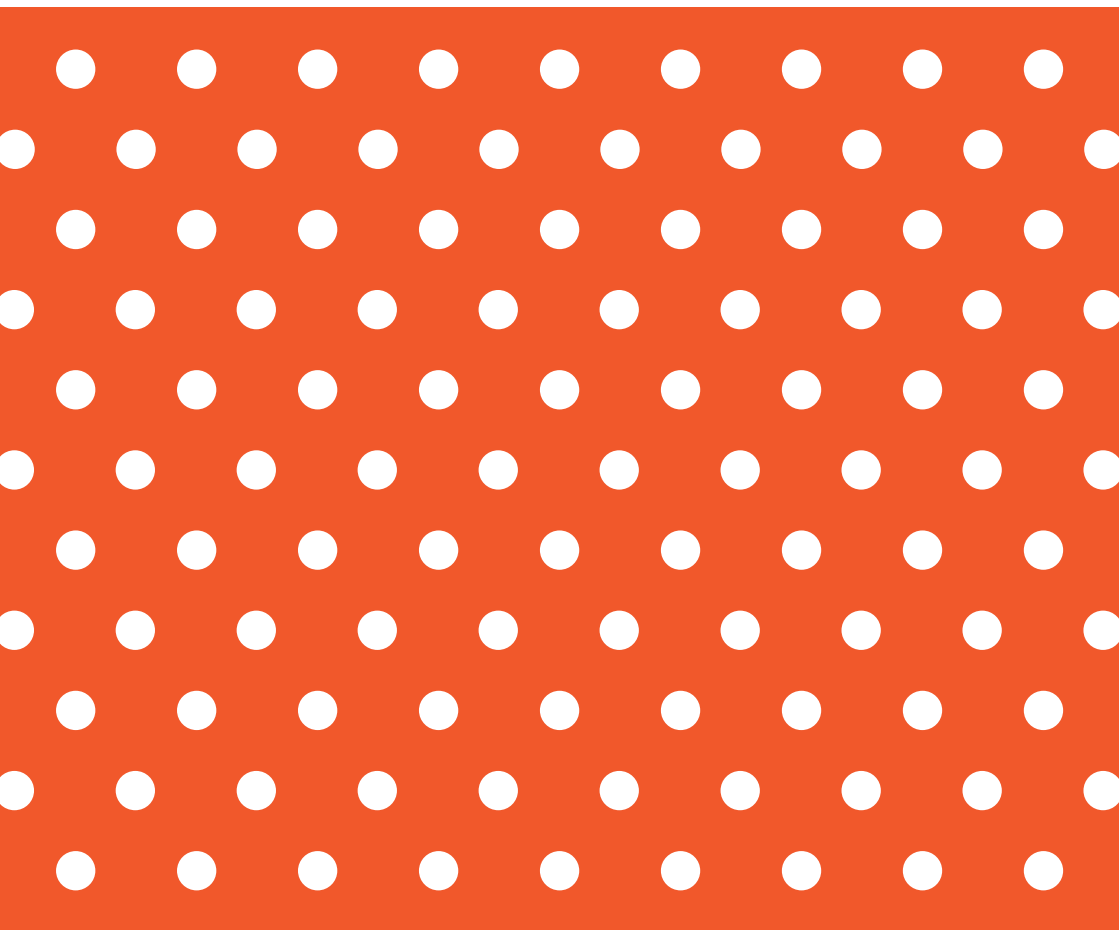
Uczulają na coś. Pozwalają zrozumieć, doświadczyć i zdobyć pewność, jak to ma wyglądać. Po tych doświadczeniach ludzie są twardsi, mądrzejsi życiowo. Są bardziej czujni, bardziej uważni. I często po wielu różnych doświadczeniach zapada decyzja: mogę wejść na wyższy poziom życia i relacji, bo zrozumiałem, wiem, czuję. Zasluguję na to, moja druga połówka na to zasługuje i nasza relacja na to zasługuje.

Idziemy wyżej. Możemy, bo mamy odwagę, szczerość, zaufanie i szacunek do siebie.

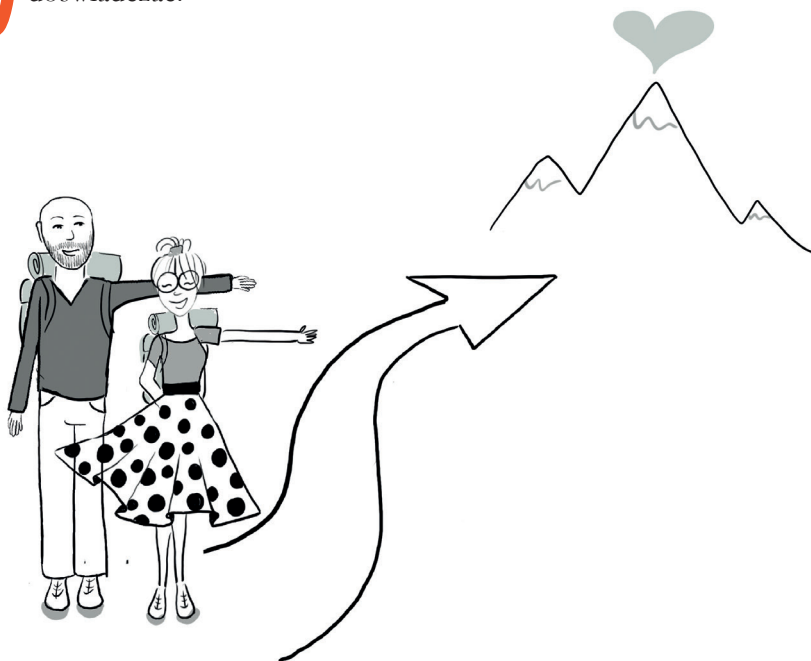
A teraz... Kolejny element Zakochanego kontraktu, który pięknie uzupełni wszystko, o czym tu rozmawialiśmy.

PODAŻAJCIE
W JEDNYM KIERUNKU





Na początku poprosiliśmy, abyś napisał swoją wizję relacji doskonałej – tego, co chcesz mieć, do czego chcesz dojść i czego doświadczać.



Dość oczywiste, że wizja partnera może być trochę inna lub bardzo podobna. Obie sytuacje są możliwe, ale żeby się tego dowiedzieć, musicie... porozmawiać! Tak jest! Jeśli nawet będzie prawie identyczna, to mimo wszystko w codzienności będzie was różniło wiele rzeczy. Możecie mieć inne opinie, inne przekonania i nawet czasem inne wartości. Możecie mieć inne priorytety i możecie patrzeć na świat i różne wydarzenia odmiennie.

Czy to sprawia, że związek nie ma szans na przetrwanie? Czy z czegoś takiego nie da się zbudować pięknej relacji?

Czy wodę da się połączyć z ogniem?

Naszym zdaniem da się, pod warunkiem, że wie się, jak postępować z danym żywiołem i zna się tę drugą osobę na tyle, aby ją rozumieć, a nie oceniać.

W kolejnym elemencie Zakochanego kontraktu chcemy poruszyć kwestię spójności w relacji. Chodzi nam dokładnie o kierunek, w którym wspólnie podążacie i w którym podążacie osobno. Tak jak zaznaczyliśmy – możecie zajmować się różnymi rzeczami, natomiast pytanie, które warto, a nawet trzeba, sobie postawić, brzmi: czy te rzeczy prowadzą was oboje w to samo miejsce. Czy w przyszłości spotkacie się razem w jakimś fajnym miejscu?

Musicie być spójni w tym, czego chcecie,
czego pragniecie i jak tego pragniecie.
Podążajcie razem w jednym kierunku!

W waszym życiu wydarzy się wiele, pojawi się wiele spraw, tematów, problemów i wiele z nich będzie wam groziło wypadnięciem z torów. A właśnie to jest najważniejsze – pozostać na torze.

Jeśli wiecie, gdzie chcecie kiedyś być razem, nie szukajcie, gdzie by tu skrócić! Naszym zdaniem, warto sprawdzać co jakiś czas, czy kierunek jest słuszny czy nadal jest wasz, ale trzeba to robić zawsze we dwoje. Nie wolno (a przynajmniej nie warto) zmieniać celu i kierunku bez konsultacji z drugą stroną.

To, co nas bardzo mocno trzyma na torach, które prowadzą w jasno określonym kierunku, to wizja naszego związku i Zakochany kontrakt.

Często słyszymy, że facet zastanawia się, czy ona na pewno jest dla niego właściwa. Nie wie, czy powinien z nią być. Kiedy może się pojawić takie pytanie? Kiedy z tą spójnością w związku coś nie do końca gra. Jeśli ktoś czuje, że druga strona nie pasuje, to znaczy, że dwie strony zaczynają się rozjeżdżać. Gdy stykamy się z takimi osobami, zawsze w pierwszej kolejności sprawdzamy, jak wygląda u nich Zakochany kontrakt, na co się umówili. Może się okazać, że już na poziomie stawiania się na pierwszym miejscu pojawia się wyzwanie, nie mówiąc już o zaspokajaniu potrzeb i totalnym zrozumieniu. Jeśli będziesz stosował Zakochany kontrakt, poznasz drugą osobę i jej wnętrze, duszę tak dobrze, że pytania o to, czy jest właściwą osobą, nie będą się pojawiały.

O braku spójności może świadczyć to, że każde zajmuje się świetnie tylko swoją częścią. Wszystko gra u każdego z osobna, w relacji jednak nie robimy razem za wiele. To, co robimy osobno, działa i sprawdza się – wszyscy na tym korzystają – razem natomiast... Może to być małe odchylenie od kierunku. Na pierwszy rzut oka nic groźnego. Jeśli jednak nie skorygujesz kursu, może się okazać, że między wami powstała wielka przestrzeń i, co gorsza, że każde radzi sobie całkiem dobrze samo. Bez drugiej osoby. Do takich sytuacji dochodzi, kiedy nie ma spójności i nie podążacie w jednym kierunku – nie ma wspólnego celu i marzenia.

Jak się zająć tematem na co dzień, co robić i co może sprawić, że ten twój związek się nie rozjedzie?

Szukanie we wszystkim lekcji i większego sensu



Polecamy szukać we wszystkim, co się wydarzy, lekcji i większego sensu. Szukać we wszystkim, co stanie na Twojej drodze, szansy i możliwości rozwoju. Doszukiwania się możliwości pogłębienia relacji dla obu stron. Takie podejście i dyscyplina w nim nie pozwoli wam się od siebie odsunąć. Życie już takie jest, że zawsze będzie o czym rozmawiać i zawsze będzie okazja do zmierzenia się z czymś. Jeśli będziecie szukali razem tego, co może was wzmocnić, będziecie mogli zachować spójność w byciu razem. Wyciąganie lekcji wzmacnia i Ciebie i drugą osobę. Jeśli w każdej sytuacji, która się między wami wydarzy, będziecie potrafili znaleźć wartość, to wasz związek na tym skorzysta i dlatego to naprawdę działa.

Kiedy przyglądamy się naszej relacji, widzimy, że przeżyliśmy wiele różnych sytuacji i poznaliśmy wszystkie kolory tęczy. Postanowiliśmy, że wszystko, co się wydarzy, wykorzystamy do tego, aby stworzyć coś nowego, lepszego, większego. Nie ma znaczenia, jakie to będzie doświadczenie – wesołe czy smutne, dobre czy złe, małe czy duże. Chcemy mieć pewność, że wszystko to wzmacnia nas w tym, aby podążać wspólnie w jednym kierunku.

To nie jest łatwy nawyk. Czasem tak ciężko znaleźć sens w tym, co się dzieje. Znaleźć coś dobrego w sytuacji, kiedy wszystko się wali i pali. Kiedy boli, kiedy jesteśmy poranieni i smutni.

Nie pisalibyśmy jednak o tym, gdyby nie wszystkie doświadczenia, które mamy na swoim koncie. Nie bylibyśmy tu, gdyby nie wszystkie rozmowy, kłótnie, porażki i wyzwania, z którymi dane nam było się zmierzyć. Nasze historie sięgają daleko w przeszłość i każde z nas nosi na sobie spore blizny mentalne, emocjonalne i psychiczne. Każde to doświadczenie niesie ze sobą cenną lekcję, a one dają możliwość wzrastania i tym samym stawania się kimś więcej. Co nas nie zabije, to nas wzmocni.

Jednych różne doświadczenia powalają i zatrzymują na lata, innym dają kopa i sprawiają, że ludzie ci rozwijają się jak szaleni i czerpią z życia jeszcze więcej. Świat ma bardzo wysublimowane poczucie humoru – oboje z doświadczenia już wiemy, że za każdym wyzwaniem i problemem kryje się coś dobrego. W momencie, kiedy doświadczamy bólu, nie widzimy tego lub ciężko nam się rozglądać – jednak z czasem nabiera to sensu. Kiedyś ktoś powiedział, że kropki życia i doświadczeń można połączyć tylko w przeszłości i potrzeba czasu, aby się połączyły wszystkie sytuacje, osoby, zdarzenia i miejsca. Pewne jest to, że się łączą. Pewne jest to, że nic nie dzieje się przypadkowo. Pewne jest to, że wszystko jest po coś. Nawet jeśli teraz nie widzisz sensu i myślisz: ”dlaczego akurat mnie to spotkało...” Z jakiegoś powodu i po coś jest Ci to potrzebne. Cierpliwości.

Czas upłynie i zobaczysz, że nagle wszystko nabierze sensu i okaże się, że nagroda jest cudowna, wspaniała i warta przeżycia tego wszystkiego. Każdy z nas ma za sobą takie doświadczenia i każdy może spojrzeć w przeszłość i powiedzieć:

„Naprawdę wiele się wydarzyło. Naprawdę nie było łatwo. Naprawdę bolało, było groźnie, czasem ciężko i strasznie. Jednak jestem tutaj i mam się świetnie. Potrafię to i to. Mam to i to. Wiem to i to. Znam się na tym i na tym. Jestem tym, kim jestem!”

Właśnie. Jesteś tym, kim jesteś, bo masz na koncie wszystkie te wydarzenia i doświadczenia. Im więcej lekcji na Twoim albo waszym koncie, tym silniejsi i mądrzejsi jesteście.

Wyzwania są nam potrzebne, nikt bowiem nie dowiedziałby się, kim tak naprawdę jest i do czego jest zdolny, gdyby nie zmierzył się z tym czy tamtym. Nie dowiesz się, kim możesz się stać jako kobieta i co to znaczy być kobietą, jeśli nie zmierzysz się z wyzwaniami, które przynosi życie.

Nie dowiesz się, jak to jest być mężczyzną i co to znaczy być prawdziwym mężczyzną, jeśli nie zmierzysz się z wyzwaniami, które przynosi życie.

Cokolwiek będzie się działo, warto szukać w tym sensu i czegoś dobrego. Szukać, aż się znajdzie. Czasem trzeba pokopać głębiej i głębiej. Czy warto... oj, tak. Sprawi to, że cokolwiek się wydarzy, będzie Cię tylko wzmacniało. Będzie to kolejną cegielką w Twoim zamku miłości. Musisz jednak dokopać się do tej cegielki i nie poddawać się, dopóki jej nie znajdziesz. Możemy Ci zagwarantować – ona jest. Szukaj, aby znaleźć, nie szukaj dla samego szukania.

Jeszcze jedna ważna kwestia w tym korzystaniu z lekcji i szukaniu większego sensu. Jeśli będziecie wyciągali wspólne wnioski, lekcje będą wasze wspólne. Każdy trochę dla siebie, cel jednak jest jasny – wasza cudownie wspólna relacja. Jeśli macie wnioski i lekcje, to macie szansę nie popełniać tych samych błędów raz jeszcze. A to chyba bardzo cenne, prawda?



Człowiek, który uczy się na błędach innych, jest geniuszem.

Człowiek, który uczy się na własnych błędach, jest bardzo mądry.

Człowiek, który nie uczy się ani na błędach własnych, ani innych, to głupek.

No i mocne pytanie do Ciebie – kim jesteś? Jak wygląda Twój związek?

Jesteś geniuszem, mądrą kobietą czy... no wiesz. Niemądrą osobą, która twierdzi, że jest mądra.

Wszystko widać po czynach i działaniach. Ludzie mówią różne rzeczy, jednak czyny i rezultaty mówią same za siebie. Jeśli będziecie wyciągali lekcje z tego, co się dzieje, wdrażajcie je w życie. Róbcie to razem i zawsze starajcie się dojść do wniosków, które wzmocnią zarówno wasz związek, jak i każdego z Was z osobna.

Już wiesz, że możesz szukać wartości w tym wszystkim, co się dzieje, i że może to pomóc utrzymać związek na właściwych torach. W tych poszukiwaniach bardzo pomocne mogą być pytania.

Warto pytać.
Kto pyta, ten... rzadziej błądzi.

Z tymi pytaniami bywa różnie, bo ludzie często zapominają o tym, jak pytania działają w naszej głowie. Pytania mają bezpośredni wpływ na każdy obszar naszego życia. Warto więc wiedzieć, jak to działa i o co pytać często, a o co trochę rzadziej. Pamiętaj – warto pytać i, oczywiście, nie ma głupich pytań. Nie ma głupich pytań, bo na każde pytanie znajdzie się odpowiedź. W Twoim życiu działa to dokładnie tak samo – zapytasz i dostaniesz odpowiedź.

Umysł działa jak przeglądarka internetowa. Wpisujesz interesujące Cię hasło, słowo, frazę, klikasz enter i otrzymujesz wyniki. W głowie dzieje się

dokładnie tak samo. Dostaniesz to, o co pytasz. Jeśli w przeglądarce wpiszesz: „bezpieczne auto” – pojawi się masa wyników. Jeśli w przeglądarce wpiszesz: „bezpieczne auto, które nie jest gratem”. Co się pojawi? Musisz zrobić ten test sam. W wynikach pojawi się cała masa „gratów”. Słowa bowiem mają moc.

I teraz zobacz. Jeśli zadasz sobie pytanie:

Dlaczego mój związek jest do kitu?

Dostaniesz odpowiedź: bo to, bo to i tamto.

Dlaczego on jest zawsze taki?

Dostaniesz odpowiedź: bo to, bo to i tamto.

Co ze mną jest nie tak?

Dostaniesz odpowiedź: bo to, bo to i tamto.

Dlaczego nie mogę się zakochać?

Dostaniesz odpowiedź: bo to, bo to i tamto.

Dlaczego mi nie wychodzi?

Dostaniesz odpowiedź: bo to, bo to i tamto.

Zawsze dostaniesz odpowiedź na pytanie, jakie stawiasz. Odpowiedzi przychodzą i przynoszą często coś, co odbiera nam siły. Bo Twój umysł znajdzie masę przyczyn i powodów, aby potwierdzić Ci, że jesteś do kitu. Tak to już działa.

Dlatego trzeba zadać inne pytania. Jeśli chcemy wzmacniać nasz związek, być spójni i podążać w jednym kierunku, musimy zadawać inne pytania.

Dlaczego on to znów zrobił? – NIE

Zmieniamy na: czego mam się nauczyć z tej sytuacji?

Dlaczego mnie to spotyka? – NIE

Zmieniamy na: jak mogę sprawić, żeby nie dochodziło do takich sytuacji?

Co ze mną jest nie tak? – NIE

Zmieniamy na: co mogę zrobić, aby czuć się lepiej?

Tu chodzi o jakość pytania.

Pytanie, które zadajemy sobie w naszej relacji, cały czas brzmi: jak możemy sprawić, co możemy zrobić, aby było więcej szczęścia, zdrowia, miłości, obfitości, bogactwa i radości?

I proszę... szukamy cały czas. Nasz umysł jest nastawiony na poszukiwania w jasno określonym kierunku. Szczęście, zdrowie i miłość.

My pytamy o to, a Ty?

W relacjach często pojawia się pytanie: jak to się stało, że utknąłem z nią na tyle lat? I co? Takie pytanie wzmacnia czy osłabia? Osłabia. I to jak! Nawet kiedy jest ciężko, trzeba szukać większego sensu. Takie pytanie można zmienić na: czego mam się nauczyć z tej sytuacji? Czego mam się dowiedzieć o sobie i jak sprawić, aby było lepiej?

Szukaj głębokiego sensu w tym wszystkim. Naprawdę się da...

W każdym związku obie strony zadają sobie wiele pytań. O co ty pytasz najczęściej w kwestii swojego związku? Dlaczego on tego nie robi? Dlaczego jest taki i taki? Dlaczego nie pamięta? A może: co jest w tym dobrego? Jak możemy to wzmocnić? Jak możemy się lepiej rozumieć? Jak możemy się postawić na pierwszym miejscu? Jak możemy inaczej zaspokoić tę potrzebę? Jak możemy wydobyć więcej energii kobiecej i męskiej, aby rozbudzić namiętność?

Pytaj siebie i innych o to, co może dać coś pięknego, dobrego, a rzadziej o to, co tylko potwierdza daną sytuację i nic nie wnosi do związku i życia. Spójność i podążanie w jednym kierunku wynika z pytań i lekcji, które się pojawiają, wniosków i Twojej – waszej zdolności do ich wdrażania do waszego życia. Czasem trzeba się czegoś nowego nauczyć. Czasem trzeba będzie czegoś się odczytać. Aby jednak wiedzieć, co robić i kiedy, dla dobra Twojego związku trzeba zadać sobie wcześniej odpowiednie pytania.

Znajdź sposób na wykorzystanie wszystkiego, co się dzieje, do tego, aby wzrastać w każdy sposób. Szukaj tego, co dobre, choć czasem jest ciężko – nigdy, ale to nigdy, się nie poddawaj. **Bohater od zwykłego żołnierza różni się tym, że bohater został na polu walki trochę dłużej.** We wszystkich sytuacjach i zdarzeniach kryje się dobro i zło. Jest tyle samo złego co dobrego. Czego zatem szukasz? W którą stronę popychają Cię Twoje pytania?

Jeśli będziesz pytał, znajdziesz odpowiedź. Jak znajdziesz, pytaj dalej. Kop głębiej i głębiej, i głębiej. Może znajdziesz coś jeszcze cenniejszego. Może znajdziesz odpowiedź, która nie jest powierzchowna i taka prosta. Może wpadniesz na super pomysł i wszystko się zmieni.

Ten proces ma sprawić, że będziecie razem i się nie rozjedziecie z powodu pytań, jakie ludzie zadają sobie sami w głowach. Pytajcie na głos i myślcie razem na głos. Szukajcie odpowiedzi razem. Nie oceniacie się w tym procesie. Nie osądzajcie pomysłów i nie negujcie się nawzajem. Szukajcie i doceniajcie, nie ma bowiem złej intencji. Jeśli ktoś podsuwa jakiś pomysł, stawia pytanie, sięgnijcie po totalne zrozumienie.

Wasze potrzeby to miejsce, w którym można kopać. Jak już bowiem wiesz, wszystkie sytuacje – te kryzysowe i trudne, jak i cudowne i wspaniałe – mają swoje powody. Potrzeby Twoje i Twojego partnera. Przegadajcie więc, jak możecie zaspokajać je razem w sposób, który angażuje was razem. Nie chodzi o to, aby wszystko zawsze i wszędzie robić razem – choć to możliwe – chodzi o to, aby zaspokajać 3-4 potrzeby właśnie w związku. Bo jeśli związek zaspokaja 4 z 6 potrzeb na poziomie 8-10 (w skali od 0 do 10) to będzie to cudowne uzależnienie. Czego z tego miejsca Ci życzymy i trzymamy za to kciuki.

DZIĘKI WIELKIE





Kolejna zasada w naszym Zakochanym kontrakcie nie wymaga wielu stron opisu i tłumaczenia. Brzmi ona: Dzięki wielkie za wszystko. W tym „dzięki wielkie” chodzi o uczucie wdzięczności za wszystko, za co tak naprawdę jesteś wdzięczny. W relacji naprawdę jest za co być wdzięcznym i to stwierdzenie opieramy na naszych wspólnych doświadczeniach.



Poświęćmy chwilę na to, czym jest wdzięczność i jak ona działa.

Wdzięczność jest niczym innym jak emocją, którą można pobudzić do życia. Jeśli ktoś jest za coś wdzięczny tak naprawdę, nie tyle to słyhać, nie tyle to widać, co to czuć. Czuć tak naprawdę. Wdzięczność bowiem da się wyczuć.

Czy masz za co być wdzięczny każdego dnia?

I tutaj ludzie czasem mają problem, bo nie wiedzą, za co mogą być wdzięczni. Szukają dużych rzeczy i wtedy pada takie stwierdzenie: „u mnie niewiele w życiu się dzieje, jest jak jest, nikt dla mnie wiele nie robi, sam muszę wszystko ogarniać i za co ja niby mam być wdzięczny?”

No właśnie za co?

Naszym zdaniem, z tą wdzięcznością jest tak, że jeśli nie zaczniesz doceniać tego, co masz i ludzi wkoło, i tego, że nadszedł kolejny dzień, że masz to, co masz, że jesteś, kim jesteś... nie przyjdzie nic więcej. Bo skoro nie doceniasz, to co robisz? Ludzie narzekają albo bagatelizują tematy, wydarzenia, niespodzianki, ludzi i wszystko, co tylko jest możliwe. A zatem jakie tak naprawdę emocje towarzyszą im każdego dnia?

No właśnie.

Wdzięczność bowiem to nic innego jak stan, w jakim można się znaleźć i ten stan może sprawić, że będziesz się bardziej cieszył z tego, co masz, i będziesz doceniał wszystko, co Cię otacza i tych, którzy są przy Tobie.

Co się zmieni, jak będziesz wdzięczny i naprawdę to poczujesz? Bo nie chodzi o to, aby się oszukiwać, lecz o prawdziwą wdzięczność – coś, co poczujesz i czego doświadczysz. Zmieni się być może świat, w którym żyjesz. Efektami ubocznymi prawdziwego doceniania i wdzięczności wyrażanej słowami „dzięki wielkie”, są: szczęście, radość, uśmiech, poczucie sensu, miłość, poczucie bezpieczeństwa, komfort, spokój, wyjątkowość, obfitość, obecność tu i teraz, lepszy smak życia, szacunek, zaufanie, zrozumienie, komunikacja na poziomie serca, bliskość, intymność, pasja, zabawa, głęboki oddech i czystość myśli. To tak naprawdę tylko część tego, co sami odczuwamy, co pochodzi z naszych serc i co bierzemy sobie do serc, nie po to, aby coś zyskać. Czujemy, że naprawdę warto to wszystko doceniać. Warto być wdzięcznym za każde wydarzenie i sytuację.

O właśnie! Zobacz, jaki to ma związek z tym, o czym rozmawialiśmy przed chwilą – spójności w działaniu razem w określonym kierunku. Mówiliśmy o wyciąganiu lekcji i zadawaniu właściwych pytań. Jeśli wyciągnąłeś jakieś

lekcje z jakichś doświadczeń – nawet tych bardzo bolesnych – i w jakiś sposób wpłynęło to na Ciebie tak, że dziś czytasz naszą książkę, naprawdę powinieneś być za to wszystko, co się wydarzyło, naprawdę wdzięczny. Gdyby nie te wydarzenia, nie byłbyś tą osobą, którą jesteś.

Wszystko dzieje się po coś. Z jakiegoś powodu jest Ci to potrzebne. Można to odrzucać i negować i lamentować: dlaczego ja, dlaczego dziś, dlaczego teraz, dlaczego zawsze mi się takie coś dzieje. Z jakiegoś powodu właśnie Tobie to się przydarza... Prosimy więc – zmień natychmiast wszystkie te pytania, na takie, które sprawiają, że znajdziesz w tym wszystkim głębszy sens i poczujesz wdzięczność.

Bez wdzięczności życie wydaje się bardzo puste. Bez wdzięczności życie jest przepelnione emocjami, które niewiele mają wspólnego ze szczęściem, miłością i radością. Wielu bardzo, bardzo zamożnych ludzi, zapytanych o sekret sukcesu i szeroko pojętego bogactwa, odpowiada jednogłośnie: wdzięczność. Musisz być naprawdę wdzięczny za to, kim jesteś i za to, kim nie jesteś. Za to, co masz. Za to, co Cię spotkało, za to, kto jest przy Tobie. Za to, że budzik zadzwonił, za to, że jest ciepła woda w kranie... Musisz być wdzięczny za to, że ktoś się stara. Bo jeśli będziesz wdzięczny za to, że ktoś się stara tak naprawdę... to on najprawdopodobniej poczuje tę wdzięczność i jak myślisz, co zrobi? Będzie się starał jeszcze bardziej.

Jeśli za coś jesteś wdzięczny tak naprawdę, z czasem dostajesz tego więcej. Ważne, aby nie traktować tego jako handel uczuciami i emocjami. Nie może być w tym takiej intencji, bo natychmiast staje się to manipulacją. Prosimy – nie idź w tę stronę.

Prawdziwa wdzięczność niczego w zamian nie oczekuje. To Twoja emocja i Twój wybór, co doceniasz i dlaczego. Co doceniasz i po co to robisz. Oczywiście, pamiętaj, że komuś może się zrobić miło, lecz Twoja wdzięczność powinna być całkowicie bezinteresowna. Jeśli osoba, którą doceniasz, coś z tym zrobi – OK. Jeśli jakoś zareaguje – OK. Jeśli dostaniesz czegoś więcej – OK. Jeśli nic z tym nie zrobi – OK. Jeśli nic nie dostaniesz -OK. Naprawdę nie ma znaczenia, co się wydarzy po drugiej stronie.

Podkreślamy to bardzo, bowiem wiele osób trochę kombinuje w tej wdzięczności. Będę wdzięczny, jeśli... Będę wdzięczna pod warunkiem, że... Będę wdzięczny w zamian... Docenię, jeśli... Docenię cię za to i za to w zamian...

Nie o to chodzi! To nie jest wdzięczność. To jest handel wymienny.

Wielu mądrych ludzi powtarza, że nawet jeśli masz wielkie pieniądze, a nie jesteś wdzięczny tak naprawdę, to jesteś biedny.

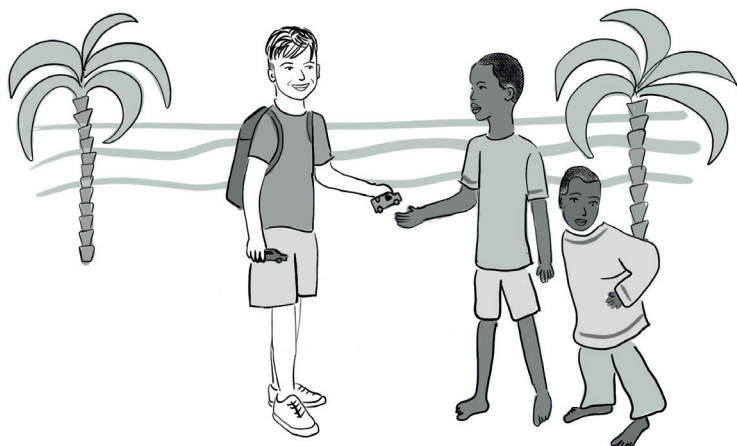
Po latach doświadczeń oboje się pod tym podpisujemy. Bieda to stan emocjonalny. Jest tak wielu ludzi, którzy mają znacznie gorzej od innych, a potrafią się cieszyć każdym dniem, jaki otrzymali. Wielu narzeka na to, że czegoś im brakuje, inni doceniają to, co mają i działają, aby podnieść swój standard i jakość życia.



Z życia Hillarów

Mieliśmy okazję pojechać z całą rodziną na wakacje. Wybraliśmy kierunek – Zanzibar. Oboje jesteśmy wdzięczni za każdą podróż, jaką mamy okazję odbyć i za to, że poznajemy świat dość intensywnie. Ten pobyt jednak był w pewien sposób szczególny. Na tej magicznej wyspie z białymi plażami mieliśmy okazję zobaczyć, w jakim ubóstwie ludzie żyją każdego dnia. Co robią, jak spędzają czas, co robią, aby przetrwać i jak cieszą się każdym dniem. Oni naprawdę się cieszą, mając tak mało. Cieszą się z tak prostych rzeczy, jak kredka czy długopis.

Przed wyjazdem wpadliśmy na pomysł, aby zawieźć przybory szkolne dla dzieci na Zanzibarze. Nasz Julek słyszał o tym i postanowił jakoś się przylączyć – zabrał ze sobą trzydzieści „resoraków” do rozdania. A kiedy wręczylismo to wszystko tamtejszym dzieciakom, nasz syn zobaczył na własne oczy, co taki gest może sprawić i ile dać radości.



Pamiętamy dokładnie, jakie wrażenie wywarło to na Julianie, który w Polsce, w swoim domu ma naprawdę wszystko i niczego mu nie brakuje. Poczul ogromną wdzięczność za to, co ma, za możliwości, jakie go otaczają. Docenił wszystko, co go spotkało i czego miał okazję doświadczyć. Jak on to docenił...! Jego wdzięczność czuć było naprawdę. Młody człowiek, a w zasadzie dziecko jeszcze, 10-latek, poczul szczęście i rozumiał, że tak wieloma rzeczami może się podzielić. Odezwała się u niego szósta potrzeba – pomagania innym, zrobienia czegoś po to, aby innym było lepiej. Poczul wdzięczność za to, że może pomagać.

Wszyscy poczuliśmy to samo. Pobyt na Zanzibarze dał nam naprawdę do myślenia.

Podróżujemy bardzo dużo. Każdy słyszał, że podróże kształcą. Naprawdę kształcą i mamy takie swoje przemyślenia, że uczą wdzięczności i doceniania.



Znamy wiele osób w Polsce i widzimy, że mają tak wiele, a narzekają tak bardzo. Mają siebie, są zdrowi, nie głodują, nie biegają za jedzeniem, ale są tacy smutni i nieszczęśliwi.

Docenianie to umiejętność. Wdzięczność to sposób podziękowania za wszystko, co ten świat, ludzie i okoliczności nam dały. Pamiętasz? Wszystko jest po coś. Wszystko jest w jakimś celu. Każdy czuje gdzieś tam w środku, że coś go jeszcze spotka w życiu, że będzie coś się jeszcze działo, będzie lepiej i przyjdzie nowe. Każdy czuje, że może się czegoś nauczyć, coś więcej mieć, coś więcej potrafić, coś więcej wiedzieć i w rezultacie stać się kimś więcej. Tak! To jest dobre przecucie i do wszystkiego możesz dojść pod warunkiem, że docenisz to, co masz i zaczniesz być naprawdę wdzięczny.

Kiedyś usłyszeliśmy, że bogactwo nie przychodzi do każdego. W sumie przychodzi tylko do nielicznych. Dlaczego tak się dzieje? Bowiem ludzie marzą o bogactwie i wygranej w totka i zaraz za tym kryją się słowa i plan: „jak tylko wygram, nie przepracuję już ani jednego dnia”. I to jest w większości powód, dla którego cały wszechświat pracuje, aby taka osoba nie dostała tego bogactwa. Bogactwo – szeroko pojęte – lubi miejsca, w których może się pomnażać, w których zmieni się na coś, co będzie bogactwem dla innych i przejdzie dalej i dalej, a świat będzie się stawał lepszy i lepszy.

Aby to działało i abyś Ty był miejscem, w którym może się wszystko pomnażać i wzrastać, trzeba naprawdę czuć wdzięczność i doceniać wszystko.

Wracając do tematu naszej relacji i związków. Jak wyobrażasz sobie związek i magiczną relację przepelnioną miłością, namiętnością, zrozumieniem, szacunkiem, zaufaniem i wszechobecną pasją bez tej wdzięczności? Nie ma na to szans i właśnie dlatego „dzięki wielkie” jest elementem naszego Zakochanego kontraktu. Dzięki wielkie to nie puste słowa. Za nimi idzie wdzięczność i docenienie.

Za co możesz być wdzięczny w związku? Za wszystko, jeśli za tym idzie ta prawdziwa emocja.



Z życia Hillarów

Aby praktykować wdzięczność każdego dnia, mamy swój rytuał wdzięczności. Jest to stały punkt dnia niezależnie od miejsca i okoliczności. Od sytuacji i natłoku spraw.

Każdego wieczora siadamy całą rodziną i każde z nas mówi, za co jest tego dnia wdzięczne. Nie chodzi nam jednak tylko o to, aby powiedzieć za co... Chodzi nam o to, aby to naprawdę poczuć. Czasem jest to jedna rzecz, czasem jest to długa lista.

W tym prostym rytuale, na który poświęcamy czasem 10 minut, czasem pół godziny, a czasem tylko krótki moment, przypominamy sobie dzień i to, co się w nim działo. Co się wydarzyło, gdzie i jak. Kto był tego dnia ze mną lub z Soszką, kogo spotkaliśmy, z kim rozmawialiśmy. Na co te kilkanaście godzin się przełożyło.

Dziękujemy wszyscy. Julek, Magdalena i ja. Nie ma wyjątków. Jeśli ktoś jest akurat poza domem, łapiemy się na telefonach. Zawsze znajdujemy ten czas, aby pobyć razem i docenić. Docenić wszystko, co w danym dniu było dla nas z jakiegoś powodu ważne. A mówiąc szczerze – doceniamy wszystko.

Mówimy sobie wtedy tak.

Dzięki wielkie za Ciebie, kochanie. Dzięki wielkie za Ciebie, Julas. Dzięki wielkie za Amelkę. Dzięki wielkie za naleśniki. Dzięki wielkie za to i tamto spotkanie... Dzięki wielkie za pyszne jedzonko. Dzięki wielkie za deszcz. Dzięki wielkie za to, że wcześniej wstałam. Dzięki wielkie za dziadków. Dzięki wielkie za wyglupy. Dzięki wielkie za porządki. Dzięki wielkie za przytulasy. Dzięki wielkie za planszówki. Dzięki wielkie za planowanie. Dzięki wielkie za

tę i tamtą rozmowę. Dzięki wielkie za romantyki. Dzięki wielkie za zaufanie. Dzięki wielkie za szkołę. Dzięki wielkie za trening. Dzięki wielkie za prysznic. Dzięki wielkie za ludków. Dzięki wielkie za tego i tamtego maila. Dzięki wielkie za nianię. Dzięki wielkie za szacunek. Dzięki wielkie za to, że jesteś. Dzięki wielkie za nasz dom. Dzięki wielkie za nasz wirtualny kominiek. Dzięki wielkie za naszą mapę marzeń. Dzięki wielkie za dobrą kawkę razem rano. Dzięki wielkie za śniadanko i pyszną szakszukę. Dzięki wielkie za pakowanie. Dzięki wielkie za bezpieczną podróż. Dzięki wielkie za budowanie bazy z lego. Dzięki wielkie za to, że jesteśmy zdrowi. Dzięki wielkie za to, że śmiejemy się razem. Dzięki wielkie za to, że rozwiązaliśmy problem. Dzięki wielkie za szczerłość. Dzięki wielkie za pomysły. Dzięki wielkie za zmywarkę. Dzięki wielkie za świece. Dzięki wielkie za herbatkę z miodem. Dzięki wielkie za kwiaty. Dzięki wielkie za nasz samochodzik. Dzięki wielkie za ładowarkę. Dzięki wielkie za pranie. Dzięki wielkie za malowanie. Dzięki wielkie za komiksy i czytanie. Dzięki wielkie za szarlotkę. Dzięki wielkie za to, że jesteśmy razem. Dzięki wielkie, że już jesteśmy razem. Dzięki wielkie za zdjęcia. Dzięki wielkie za Rodzinę z odzysku. Dzięki wielkie za to i tamto wydarzenie. Dzięki wielkie za kino. Dzięki wielkie za tańce w kuchni. Dzięki wielkie za bieganie. Dzięki wielkie za...

Lista nie ma końca.

Każde z tych „dzięki wielkie” rozwija i mówi, dlaczego i po co. Jakoś tak naturalnie to wychodzi i pięknie i działa, bo ta chwila jest magiczna. Każdy czuje w sobie wdzięczność i czuje wdzięczność od innych i u innych. Co za idealne zakończenie dnia.



Wdzięczność to wybór. Możesz wybrać, za co i kiedy czujesz wdzięczność. Z naszego doświadczenia im więcej, tym lepiej – więcej szczęścia w szczęściu na co dzień się ma.

Wdzięczność warto mieć za dobre i te mniej dobre rzeczy. Za wydarzenia i doświadczenia cudowne oraz za te, które były trudne, pełne bólu i smutku. Bądź wdzięczny za to, co Cię spotyka w życiu i zadawaj dobrej jakości pytania, a życie zrobi resztę.

Warto o tym pamiętać. Wszystko jest dla Ciebie.

On nie przytrafił się Tobie tylko dla Ciebie. Bądź wdzięczna.

Ona nie przytrafia się Tobie tylko dla Ciebie. Bądź wdzięczny.

Ta sytuacja nie przytrafiła się Tobie tylko dla Ciebie. Bądź wdzięczna. To wyzwanie nie przytrafiło się Tobie tylko dla Ciebie. Bądź wdzięczny. Ten budzik nie dzwoni Tobie tylko dla Ciebie. Bądź wdzięczny. Ta podróż nie przytrafiła się Tobie tylko dla Ciebie. Bądź wdzięczna.

Nic nie przytrafia się Tobie. Wszystko przytrafia się dla Ciebie!

Jeśli to dostrzeżesz i docenisz, że wszystko jest potrzebne, jeśli będziesz otwarty i będziesz zadawał dobre pytania (co jest w tym dla mnie? Czego mam się nauczyć? Co z tego wynika dla mnie na przyszłość? Jak mogę sprawić, aby to zadziało?) z czasem połączą się wszystkie wydarzenia i zrozumiesz. Musisz być trochę cierpliwy. Nawet bardzo cierpliwy ☺

Ta książka nie przytrafiła się Tobie tylko dla Ciebie!

Tak to działa – jeśli coś jest dla Ciebie, to tego potrzebujesz i tylko od Ciebie zależy, czy to wykorzystasz do wzrastania i stawania się kimś więcej czy nie. Pamiętaj, że te trudniejsze sytuacje i doświadczenia – w których na pierwszy rzut oka nic dobrego nie widać – dają Ci możliwość szybciej i bardziej wzrosnąć. Rozwijać się... Ludzie nie rozwijają się tak, kiedy jest dobrze i miło. Zresztą te wszystkie wyzwania dodają kolorów życiu i sprawiają, że po czasie jest o czym opowiadać. Mamy swoje doświadczenia, swoje lekcje i zdobywamy nowe przekonania. Mamy coś, czym możemy się dzielić z innymi i za to też warto być wdzięcznym.

Warto być wdzięcznym za miłość.

Zadanie dla Ciebie.

Każdego dnia bądź wdzięczny za kilka rzeczy. Każdego dnia. Najlepiej to zapisuj. Kiedy będziesz mówił: „dzięki wielkie za...”, poczuj to naprawdę. Na początku odczucie może być subtelne, niewielkie. Nie oczekuj ... skup się i czuj. Poczujesz, naprawdę poczujesz, jeśli będziesz wdzięczny tak naprawdę.

My jesteśmy wdzięczni za to, że jesteś z nami i czytasz tę książkę. Jeszcze trochę przed Tobą. Wdzięczni jesteśmy za to, że miłość jest ważna w Twoim życiu, że relacje są dla Ciebie ważne. Dzięki wielkie za to, kim jesteś i za to, kim chcesz być. Dzięki wielkie, że trafiliśmy na siebie i mamy nadzieję, że kiedyś będziemy mogli spotkać się oko w oko i powiedzieć to sobie z serca do serca.

Idziemy dalej.

BĄDŹ PRZYKŁADEM





To już ostatni element naszego zakochanego kontraktu. Patrząc na to, co już omówiliśmy, na co zwróciliśmy uwagę, jest to całkiem dobry przepis na udany związek. Tak wiele ważnych kwestii i zasad zostało wprowadzonych. Mamy świadomość, że trochę tego jest, wierzymy jednak, że dasz radę. Naprawdę warto.

Ostatnim składnikiem tego przepisu na wspaniałą, inspirującą i rozwijającą relację jest Twoja postawa. Aby wszystko zadziało z wielką korzyścią dla Ciebie, musisz – tak! Musisz! – żyć w zgodzie z tym kontraktem. Bądź najlepszym przykładem wszystkiego, czego chcesz doświadczyć, dostać, widzieć, słyszeć, czuć po drugiej stronie Twojego związku. Nie żądaj tego od kogoś. Daj przykład i w ten sposób motywuj innych.

Pokaż, jak stosujesz poniższy kontrakt każdego dnia i nie oczekuj od innych czegokolwiek. Jeśli zastosujesz te wszystkie elementy, będziesz czuł się naprawdę cudnie. Twój stan i poczucie miłości i szczęścia nie będzie zależne od czegoś lub kogoś. Wszystko zacznie inaczej wyglądać. Będzie dużo, dużo piękniej.

Oto Zakochany kontrakt w całości.



Pomyśl, jak to wszystko działa u Ciebie?

Jak się komunikujesz? Czy sposób, w jaki komunikujesz się z drugą połówką prowadzi do totalnego zrozumienia i pozwala odczuć, że ta druga osoba jest dla Ciebie na pierwszym miejscu?

Czy znasz swoje potrzeby i wiesz, jak i co robić, aby je zaspokajać? Czy znasz potrzeby swojego partnera i wiesz, w jaki sposób je zaspokajać?

Czy kochasz bezwarunkowo czy raczej żądasz i handlujesz uczuciami? Grozisz, że zabierzesz miłość?

Ufasz i szanujesz? Nie oceniasz i nie osądzasz drugiej strony? Widzisz zawsze pozytywną intencję, dajesz zrozumienie i komunikujesz się na poziomie serca?

Dbasz o zabawę, intymność i namiętność? Uprawiasz codzienne romantyki? Uruchamiasz w sobie kobiecość? Podkreślasz swoją męską energię? Podrywasz ją/jego? Dajesz to, czego chcesz mieć więcej, czy raczej czekasz i chcesz, żeby ktoś się domyślił? Czy Wasze energie tańczą w rytm miłości?

Jesteś szczerą? A ty odważny? Stawiasz na szczerłość i prawdę, czy raczej omijasz tematy i nie widzisz problemu w tym, aby coś przemilczeć? Kochasz prawdę zawsze i każdą? Czy w obliczu prawdy atakujesz i niszczysz?

Wyciągasz lekcje z doświadczeń i sytuacji? Idziesz w tym samym kierunku co druga osoba, czy raczej dobrze Ci wychodzi to, co robisz i dobrze zajmujesz się swoją działką? Wiesz, jakie są cele i plany drugiej strony? Nadajesz negatywne znaczenie wydarzeniom i przeszłości, czy szukasz czegoś, co możesz wykorzystać, aby wzrastać? Zadajesz pytania dołujące czy wzmacniające?

Jesteś wdzięczny? Doceniasz tak naprawdę?

No i czy jesteś dobrym przykładem tego, czego szukasz w świecie i w relacji?

Jeśli skupisz się na sobie i zaczniesz robić, trenować, wdrażać i być tym wszystkim, tylko kwestią czasu będzie, kiedy Twoja druga połówka zacznie za Tobą podążać. Poprzez czyny i postawę najlepiej da się zmotywować i wspierać partnera. Żądania nie działają. Ciągłe zwracanie uwagi też nie działa. Rób swoje. To jest gwarant tego, że będziesz się czuł naprawdę dobrze, będziesz się czuł świetnie. Nie oczekuj... nie rób tego wszystkiego tylko po to, aby ktoś się zmienił lub zaczął coś robić. To nie o to chodzi i nie warto. Nie zadziała. Rób to dla siebie i czuj wszystko.

Jeśli druga strona „nie drgnie”, będziesz miał spokojne serce i ruszysz inną drogą, a nie minie wiele czasu, kiedy Twoja postawa przyciągnie kogoś nowego.

Jeśli zastosujesz ten kontrakt, tak czy inaczej wygrasz!

Większość ludzi nie jest dobrym przykładem tego, co chcą mieć. Większość ludzi dziś jest obrazem i chodzącym przykładem jakiejś przeszłości, w której być może nie działo się najlepiej. Doświadczenia są przeżywane raz za razem i przywoływane przy każdej możliwej okazji. Już wiesz, że takie zachowanie to nic innego jak sposób zaspokajania jakiejś potrzeby. „Posiadanie” problemu to też sposób. W przeszłości u każdego z nas działo się naprawdę wiele. W tych doświadczeniach jest tyle samo dobrego co złego. Pytanie – co wybierasz i na czym się skupiasz. Wielu ludzi miało trudne dzieciństwo lub jakiś inny okres w swojej przeszłości. Jedni powielają schematy, inni zmieniają wszystko i żyją zupełnie inaczej. Zapytani, dlaczego właśnie tak dziś postępują, jedni i drudzy

odpowiadają – bo tak wyglądała moja przeszłość. No właśnie, odpowiedź jest taka sama, ale wcale nie o tę odpowiedź chodzi. Dużo ważniejsze pytanie brzmi: Co zamierzasz zrobić ze swoją przeszłością? Użyjesz jej, aby stworzyć coś pięknego, czy będziesz w niej tkwił, nie ruszając z miejsca? I o tę odpowiedź chodzi.

Nasza rada:

Zamiast żyć w przeszłości,
żyj teraźniejszością
i twórz przyszłość.

Masz wizję pięknej relacji. Taka relacja będzie miała odzwierciedlenie w każdym innym obszarze Twojego życia osobistego i biznesowego. Buduj przyszłość za pomocą wszystkich elementów tego kontraktu, które dajemy Ci w tej książce.

Trenuj, wyrabiaj w sobie piękne, cudowne nawyki i niech miłość będzie z Tobą każdego dnia.

Pamiętaj, że chodzi o Ciebie, o Twoją postawę. Priorytetem dla Ciebie w relacjach jest jednak zawsze ta druga strona. Kochaj ją bezwarunkowo. Kochaj, pomimo że. Totalnie zrozum i postaw na pierwszym miejscu. Dowiedz się, jakie ma potrzeby, które są tymi głównymi, i dojdź do tego, jaki sposób ich zaspokajania jest najlepszy. Daj jej to, czego naprawdę potrzebuje, a nie to, co wydaje Ci się, że potrzebuje. Nie zakładaj, bo w wielu przypadkach można się naprawdę pomylić. Bądź sobą i pozwól komuś na to samo. Wyraż siebie i niech inni wyrażają siebie. Nie oceniaj, nie osądzaj, nie nadawaj znaczenia. Szanuj i ufaj. Możesz to robić, bo ta druga strona jest inna i wnosi do Twojego życia coś, co, być może, na pierwszy rzut oka nie wydaje Ci się potrzebne – ale czy na pewno? Zaufaj, bowiem nie ma czegoś takiego jak zła intencja. Za zachowaniem zawsze kryje się jakiś powód, jakaś potrzeba. Odkryj to i działaj dalej. Miej frajdę i baw się w waszej relacji na maksa. Bądź obecny tak naprawdę i mów z serca do serca, a, co więcej, słuchaj sercem. Słuchaj, aby usłyszeć, a nie żeby odpowiedzieć

i wyrazić swoje zdanie na jakiś temat. Nie oceniaj... Zrozum. Bądź wdzięczny i szukaj znaczenia większego niż tymczasowy ból, niż ta sytuacja. Przecież wiesz, że wszystko jest po coś. Wszystko Ci się przyda. Wszystko jest dla Ciebie. Nie przytrafia się to Tobie. Przytrafia się dla Ciebie.

Wierzymy bardzo mocno w to, że prawdziwa miłość nie przytrafia się od tak. To nie działa tak, że ktoś podejdzie do Ciebie i powie: „proszę, to dla Ciebie”. To nie spada z nieba. Tego nie da się kupić w internecie. Tego nie da się komuś zabrać i mieć.

Prawdziwą miłość się tworzy i buduje. Miłość jest dostępna w dowolnych ilościach dla każdego. Bez limitu. Tworzenie jednak polega na tym, aby czuć miłość i za jej pomocą tworzyć piękne rzeczy. Piękne relacje i piękne związki.

Tytuł tej książki brzmi „Po pierwsze miłość, czyli jak być w kontakcie i nie zwariować”. Jeśli miłość będzie u Ciebie na pierwszym miejscu, nie zwariujesz i będziesz w prawdziwym kontakcie ze sobą i tą drugą osobą.

Po pierwsze miłość, po drugie miłość, po trzecie miłość. O to w tym wszystkim chodzi. Zakochany kontrakt. Tak to nazwaliśmy. „Zakochany”, „zakochana” to stan, w jakim można być. Cudny, piękny, uzależniający. Polecamy go bardzo, bo mamy go na co dzień i wiemy, o czym piszemy, oraz dlaczego o tym piszemy.



MIŁOŚĆ

Kontrakt – bowiem relacje i związki to coś, czego nie da się okiełznać, przewidzieć i opanować. To żyje i rozwija się jak natura. Zmienia się jak pogoda. Szaleje jak żywioły. Kontrakt stworzyliśmy po to, aby bez względu na pogodę, sytuację i czas czuć miłość. Można powiedzieć, że kontrakt pozwoli Ci przetrwać. W relacjach jednak nie chodzi o to, aby przetrwać. Nie chodzi o to, aby walczyć. Chodzi o to, aby miłość zawsze była z Tobą, w Tobie, dla Ciebie.

Kontrakt jest jak mapa, jak kompas w dżungli lub nawigacja w samochodzie.

Kontrakt otoczy Cię jak bańka wypełniona miłością. Możesz sobie to wyobrazić, a osoba, która jest w środku, to Ty. Zakochana, szczęśliwa, otwarta, bezpieczna i pewna. Chodzisz każdego dnia i emanujesz tą miłością wkoło.

Świadomość, którą da Ci kontrakt, możesz użyć i wykorzystać do tego, aby budować i tworzyć nową przyszłość. Ta świadomość pozwoli Ci dostrzec i skorzystać bardziej z chwili obecnej. Pojawi się zrozumienie i nowe pytania. Pojawią się nowe odpowiedzi, nowe postawy, nowe decyzje, nowe działania i na końcu nowe rezultaty.

Daj przykład i przyjmij postawę:
„U mnie ♡ pierwsze miłość”

Zamiast żądać i negocjować, oceniać i osądzać – kochaj.

Zapraszaj do zabawy drugą stronę i nie oczekuj. Nie zakładaj, nie projektuj. Bądź obecny. Czuj sercem, a nie głową.

Myśl o tym, co będzie, kiedy się uda, nie o tym, że się nie uda.

Skoncentruj się na tym i małymi krokami realizuj małe rzeczy. Mała rzecz plus kolejna mała rzecz i kolejna, i kolejna... to już wcale nie jest maleństwo. Małe rzeczy tworzą duże rzeczy. Nigdy o tym nie zapominaj.

Skup się na sobie. Nie ma znaczenia, co usłyszysz i od kogo. Daj sobie czas i działaj. Jeśli ktoś nie przeczytał tej książki może mieć inne zdanie na

pewne sprawy. Szanujemy to. Przecież może być wiele dróg i sposobów na to, aby budować relacje.

Poznałeś nasz Zakochany kontrakt. To, co robimy na co dzień – żyjemy w zgodzie z nim. Postanowiliśmy się nim podzielić, bowiem on naprawdę działa. Nie przekazujemy niczego, czego byśmy sami nie doświadczyli. Nie znajdziesz w tej książce niczego, czego byśmy nie sprawdzili na sobie, na naszej relacji, która naprawdę jest nieźle fiśnięta. Wszystkie zasady i wskazówki da się zastosować bez względu na wiek, płeć, status majątkowy, miejsce zamieszkania, wagę, pochodzenie, wiarę, przekonania i przeszłe doświadczenia. Miłość nie zna czasu i granic. Nie interesuje jej, ile masz na koncie i jak trudna jest Twoja historia. Ona chce być z Tobą tu i teraz i korzystać z czasu, jaki masz. Czeka, nie ocenia i zawsze rozumie.

Czy sięgniesz po nią i dasz przykład innym? Zadbaj o siebie i obserwuj, jak Twój świat będzie się zmieniał na bardziej zakochany.

Masz wizję? Zastosuj kontrakt, a ruszysz z miejsca, w którym się znajdujesz, do miejsca, w którym chcesz być. I niech ta podróż będzie najcudowniejszym doświadczeniem.

Poznałeś już cały kontrakt i wszystkie jego elementy. Jeśli czujesz, że warto w to iść, to jesteście przekonani, że podejmiesz nasze wyzwanie.

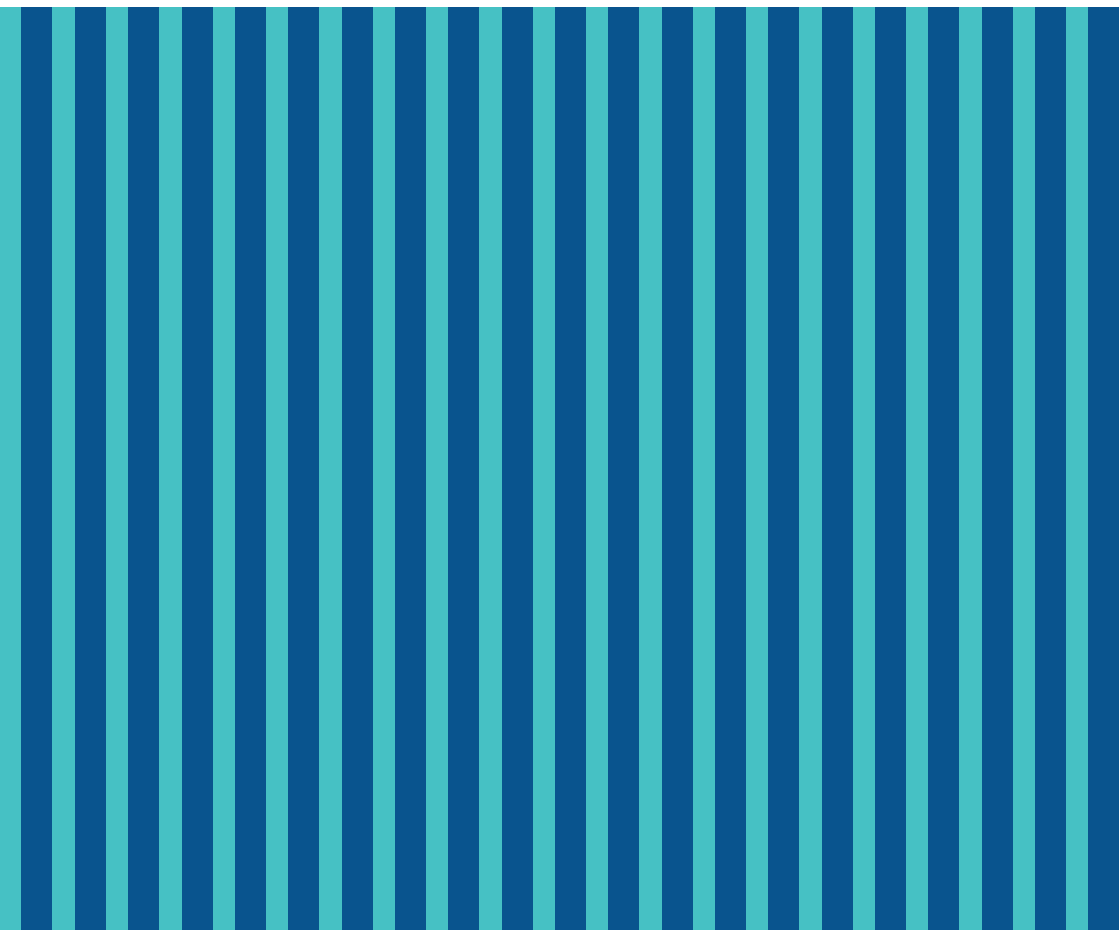
Jakie to wyzwanie? Odwróć stronę i działamy dalej, teraz już w praktyce dzień po dniu.

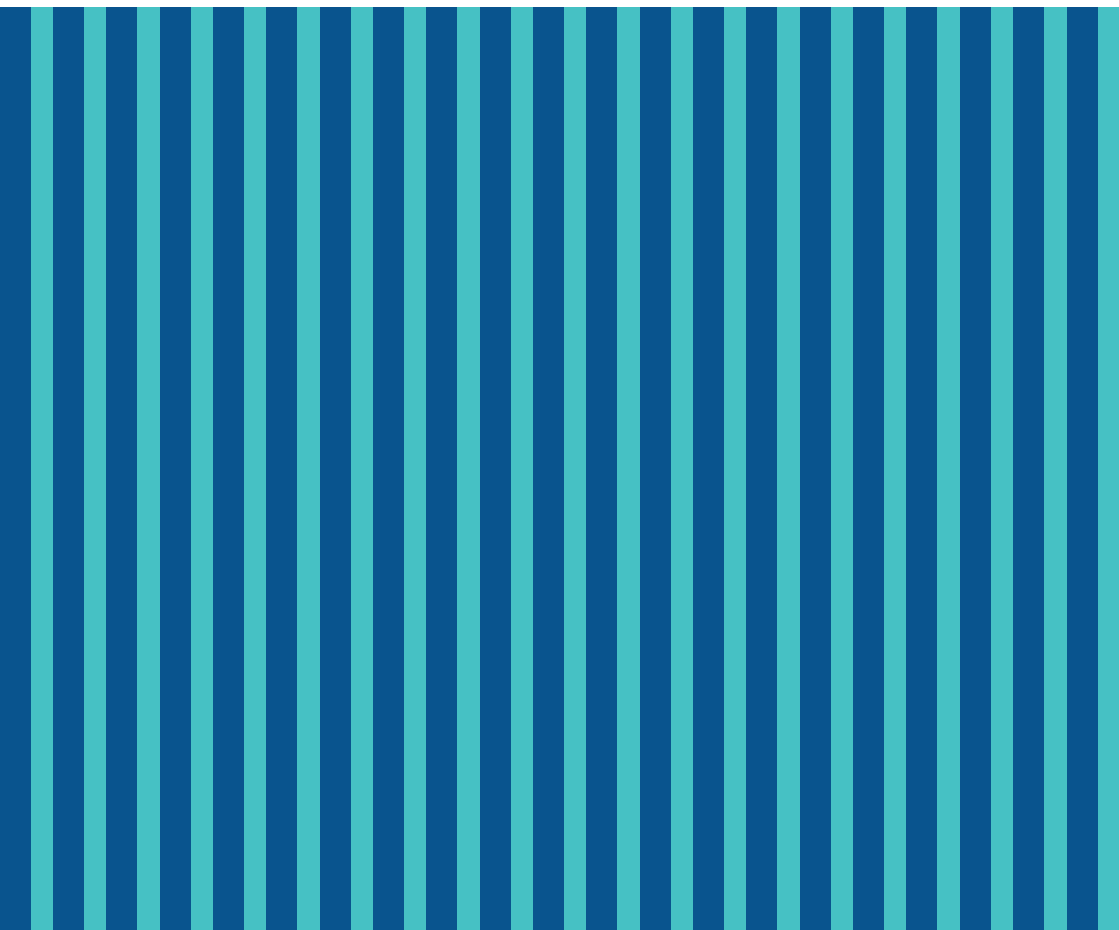
CZĘŚĆ III
WYZWANIE





90-DNI♡WE
WYZWANIE





Na sam koniec mamy dla Ciebie coś jeszcze. Często obserwujemy, że wiele osób czyta książki świetnych autorów, słucha audiobooków, ogląda filmy na YouTube, szkoli się i czerpie wiedzę z każdego możliwego źródła. Cóż z tego, skoro ich rezultaty nie są wybitne, a bywa, że w ogóle ich nie ma. Ty pewnie też znasz takich ludzi.

Jednak są też tacy, którzy czytają książki, słuchają audiobooków, oglądają filmy, szkolą się, czerpią wiedzę z wielu źródeł i ich rezultaty są wręcz oszałamiające. Zapewne takich ludzi też znasz.



Skoro tak jest, pojawia się pytanie – w czym tkwi różnica? Różnicą są oczywiście efekty, ale dlaczego jedni mają coś z tego całego słuchania, oglądania i czytania, a inni nie. Dlaczego tak się dzieje?

Myśleliśmy nad tym i doszliśmy do wniosku, że wszystko zależy od tego, co człowiek robi, kiedy odłoży książkę, wyłączy komputer lub odtwarzacz, skończy oglądać film. Od tego, co zrobi, kiedy warsztaty się skończą, trener zamknie za sobą drzwi i on zostanie sam.

Wszystko zależy od tego, co robisz,
kiedy nikt nie patrzy.

Warto jednak pamiętać, że jedna osoba patrzy zawsze. Jest ktoś, kto widzi wszystko, zawsze i bez wyjątków. Kim jest ta osoba? Kto tak podgląda i z ciekawieniem Ci się przygląda?

Nie wiesz? Nie domyślasz się? To Ty. To Ty w przyszłości. Ty za rok lub za dwa. Patrzy i możemy Cię zapewnić, że mocno trzyma za Ciebie kciuki. Wierzy w Ciebie zawsze i w każdej sytuacji. Wie, na co Cię stać, rozumie, jak bardzo może być czasem ciężko. Wie także, że masz wielką szansę i na to, aby w obszarze relacji osiągnąć coś wybitnego, pełnego miłości i pasji.

Dlatego za każdym razem, kiedy dopadnie Cię zwątpienie i poczujesz brak siły i motywacji, pamiętaj – nie zawieź samego siebie w przyszłości. Wykorzystaj u siebie wszystko, co znajduje się w tej książce. Nie chodzi tylko o to, abyś wiedział, że to czy tamto jest ważne i że to lub tamto powinno się robić. Chodzi o to, aby wiedzieć i robić.

Wiedza jest potęgą, ale tak naprawdę staje się nią dopiero w momencie, kiedy zaczynamy jej używać.

Dlatego z tego miejsca zachęcamy Cię i namawiamy, abyś wykorzystał wszystko, co znajduje się w tej książce, do tego, aby Twoja wizja relacji stała

się faktem i to jak najszybciej. Oczywiście, że coś trzeba zrobić, podjąć jakieś decyzje i działania. Tak jak pisaliśmy na początku – cudowne, wspaniałe, pełne miłości i namiętności relacje się nie zdarzają. Takie relacje się buduje. Takie relacje się tworzy i warto pamiętać, że jest to proces ciągle.

Tak jak trzeba dbać o dom, samochód, zdrowie, formę, biznes i klientów, tak samo trzeba dbać o relacje. Każdego dnia trzeba dbać o siebie samego oraz o relację, w której się jest.

Dlatego chcemy rzucić Ci wyzwanie na kolejne 90 dni.

Dlaczego właśnie 90 dni? Bo jest to okres „w sam raz” – ani za długi (dasz radę wytrzymać), ani za krótki, aby coś zmienić. Aby wyrobić w sobie nawyk postępowania, działania i postawę. 90 dni to nie tylko inwestycja czasu i energii. Jeśli podejmiesz działania, efekty pojawić się mogą już pierwszego i drugiego dnia. Nie chodzi o to, aby przemęczyć się i zobańczyć, co wyjdzie. Wierzmy, że te małe zmiany, które się pojawią u Ciebie i w Twojej relacji, zmotywują Cię do dalszych działań. Jeśli zaczniesz lepiej rozumieć drugą stronę – pamiętaj, że możesz rozumieć ją jeszcze lepiej. Jeśli zaczniesz dawać to, czego naprawdę potrzebuje druga strona i zrobisz to w sposób, jaki ona tego potrzebuje, pamiętaj, że możesz być w tym jeszcze lepszy. Jeśli znajdziesz wartość i wyciągniesz lekcje w trudnym momencie Twojej relacji, to tylko ją wzmocnisz. Pamiętaj, że wyzwania będą i nie tyle chodzi o to, abyś się na nie przygotowywał, ile o to abyś był przygotowany.

Relacji bowiem nie da się kontrolować, związku nie da się zaplanować i nie da się przewidzieć wszystkiego, lecz właśnie to sprawia, że życie jest takie piękne.

Różnorodność i wyzwania. Niespodzianki i problemy. Niepewność i zwroty akcji. To wszystko gwarantuje Ci Twój związek.

W życiu chodzi o to, aby doświadczać. Kolekcjonować emocje oraz wspomnienia.

To właśnie relacje sprawiają, że życie ma smak. To relacje dają nam możliwość wzrastania. To właśnie ludzie, którzy są obok nas, nadają naszemu życiu sens.

Życie nie przytrafia się Tobie tylko dla Ciebie – pamiętasz?

Ta książka nie przytrafiła się Tobie tylko dla Ciebie. Dlatego wykorzystaj wszystko u siebie i zacznij od dziś. Zacznij już. Na początek 90 dni.

A jeśli czujesz, że Twoja relacja jest już na skraju przepaści i masz takie wewnątrz przekonanie, że nic z tego nie będzie? Co Ci szkodzi spróbować? Jeszcze 90 dni i będziesz miał pewność. Jeśli nic się nie zmieni – chodzi nam

o Twoją relację – to z czystym sumieniem ruszysz w świat i tylko kwestia czasu będzie, kiedy pojawi się ktoś nowy, kto będzie gotów stanąć obok Ciebie, złapać Cię za rękę i ruszyć w nieznaną. Może się także okazać, że przez te 90 dni wszystko się odmieni. Odzyskasz miłość, namiętność i pasję.

Nie możemy zagwarantować niczego i niczego nie gwarantujemy. Czujemy jednak, że warto. Warto u siebie rozpałić serce, miłość i pasję do ludzi i wyruszyć w przyszłość z wiedzą i narzędziami, które pomagają czuć miłość i dawać miłość. Pomagają być miłością.

Po pierwsze miłość i wszystko się zmienia. Przez kolejne dni stawaj się kimś więcej w miłości, a może się okazać, że każdy inny obszar Twojego życia także zacznie się zmieniać. Czy to możliwe? Tak, bowiem jeśli Ty się zmieniasz, wszystko wokół także się zmienia. Zmieniaj świat, w którym żyjesz, zaczynając od miłości, a mamy takie przeczucie, że wszystko stanie się możliwe...

Na czym polega 90-dniowe wyzwanie.

Chodzi o to, aby przez kolejne 90 dni stosować cały Zakochany kontrakt – wdrożyć go w życie i działać. Każdego dnia musisz świadomie postępować, obserwować siebie i rezultaty. Możliwe jest, że po pierwszej próbie coś nie wyjdzie, nie zadziała. Nie poddawaj się jednak. Przez 90 dni dawaj z siebie wszystko, bez względu na to, czy widzisz rezultat czy nie. Możesz się poddać, jeśli przez 90 dni będziesz działał na maksa i nic, ale to nic, się nie zmieni. Nic się nie zmieni u Ciebie i po drugiej stronie. Nie robisz tego po to, aby kogoś poruszyć. Nie oczekuj, nie zakładaj, działaj dla siebie. Nie oceniasz kontraktu po tym, że raz czy dwa, zrobiłeś coś na 78 albo 83%. Nie mów, że próbowałeś. Nie chodzi o to, aby próbować, chodzi o to, aby robić. Załóż sobie zeszyt, aby notować wyniki. Tak, wyniki. Chcemy bowiem, abyś sam widział, jak wzrastasz i w którym obszarze.

Przez kolejne 90 dni kochaj bezwarunkowo. Kochaj, pomimo że. Kochaj zawsze, za wszystko, w każdej sytuacji, miejscu i czasie. Kochaj i nie oczekuj. Kochaj – bądź miłością. Jeśli nią będziesz, będzie to oznaczało równocześnie, że ją dajesz. Bo to stanie się odczuwalne. Będziesz czuł, że wszystko, co robisz, napędzane jest najwyższej jakości paliwem – miłością.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni stawiaj partnera na pierwszym miejscu. Chodzi o to, abyś poczuł, że robisz to bezinteresownie, bo wiesz, że po pierwsze miłość. Jeśli postawisz drugą stronę na pierwszym miejscu i nic – to może trzeba

to bardziej zaakcentować, bardziej dać odczuć? Zawsze możesz dać z siebie więcej, prawda?

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni postaw na totalne zrozumienie. Postawy, zachowania, słowa, decyzje. Nie oceniaj, zrozum. Nie patrz na wszystko ze swojej strony. Wczuj się w drugą osobę i zrozum to wszystko.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni dbaj o potrzeby drugiej osoby na najwyższym z możliwych poziomów. Pamiętaj, że są dwie najważniejsze i cała reszta. Pamiętaj także, że ważny jest sposób, w jaki warto to robić. Nieraz każdy z nas słyszał, że to jest ważne, ale tamto jeszcze ważniejsze.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni szanuj i ufaj bezgranicznie. Ufaj, bo intencja jest zawsze pozytywna. Każde zachowanie ma swój powód. Powody, to chęć zaspokojenia jakiejś potrzeby. Szanuj drugą stronę za to, że ma te potrzeby i powody. Nie oceniaj, nie osądzaj i nie zakładaj, że ktoś chce Cię skrzywdzić, ot tak „dla sportu”. Zaufaj miłości. Zaufaj procesowi budowania relacji i bądź w tym procesie na maksa świadomy. Jeśli coś się wydarzy lub wydarzyło – wybaczej, zapominaj i zalewaj to miłością. Nie rozpamiętuj i nie trać czasu na życie przeszłością. Dajcie sobie przestrzeń na bycie sobą. Wyrażaj siebie i to kim jesteś. Daj energii płynąć i oddychaj pełnią życia. Daj też przestrzeń drugiej stronie. Niech właśnie przy Tobie poczuje wolność i możliwość bycia w 100% sobą.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni rozpalaj napiętność i pasję w swojej relacji. Rób romantyki, jak tylko możesz, gdzie możesz i kiedy możesz. Pamiętaj, że chodzi o te małe rzeczy, które razem tworzą duże rzeczy. Małe gesty i postawy. Pamiętaj, że cudowną relację od przyjaźni różni tylko intymność. Dlatego tak konieczne jest codziennie „coś”. Pamiętaj, że żeby zadbać o intymność, wasze energie muszą być przeciwstawne. Męska i kobieca energia mogą się wtedy zmanifestować.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni – szczerłość. Totalna szczerłość. Do szczerłości potrzebna jest odwaga. Miłość to najlepszy sprzymierzeniec, jakiego możesz mieć. Jeśli będziesz szczerzy, bo kochasz, wszystko będzie dobrze bez względu na rezultat. Odwaga do tego, aby niczego nie omijać, nie zostawiać, nie ukrywać i nie tłamsić w sobie. Nie zamiatać pod dywan i nie chować do szafy. Pokochaj prawdę, bez względu na to, jaka ona będzie. Prawda zawsze jest lepsza niż setki pięknych słów, które mają coś przykryć. Prawda buduje i wzmacnia. Kłamstwo zawsze podmywa fundament. Miłość może to naprawić i naprawia.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni podążaj w jednym kierunku, ramię w ramię, z drugą połówką. Nie zadowolaj się tym, że Twoja część roboty została wykonana. Upewnij się, że wszystko, co robisz, sprawia, że zmierzacie do wspólnego celu. Wyciągaj lekcje z każdej sytuacji i szukaj większego znaczenia. Kop, aż znajdziesz wartość we wszystkim, co się dzieje. Wszystko dzieje się po coś. To wszystko nie przytrafia się Tobie tylko dla Ciebie. Dowiedz się, co to jest i buduj z tego, co znajdziesz. Przy szukaniu – świeć miłością. Ona najlepiej rozświetla ciemność smutku, bólu i problemów.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni czuj wdzięczność za wszystko, co możliwe. Doceniaj i czuj. Słowa „dzięki wielkie” mają wielką moc, jeśli czujesz to, za co naprawdę jesteś wdzięczny. Jeśli doceniasz – dostajesz więcej. Zawsze tak to działa. Oczywiście, łatwo się docenia dobre rzeczy i wszystko co miłe, jednak czasem trzeba docenić to, że na waszej drodze pojawiły się wszystkie inne wydarzenia, sytuacje, ludzie. Często bowiem najwspanialsze nagrody od życia są opakowane w wyzwania i problemy. Aby dostać się do zabawki ukrytej w pudełku, trzeba czasem się natrudzić i poprosić o pomoc lub nożyczki. Jedno jest pewne – warto. Wdzięczność i docenianie są dopełnieniem miłości, warto więc mieć je obok siebie w tej podróży.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni bądź przykładem. Nie oczekuj, nie rób czegoś na wymianę. Nie przyjmuj postawy: „zrobię to wszystko, jeśli...”, „Zrobię to wszystko w zamian...”, „Zrobię to, jeśli po drugiej stronie zobaczę to i to

i to...”. Bezwarunkowo i w miłości zrób to dla siebie. Nie oceniaj rezultatów zbyt pochopnie. Postawa – prawdziwa postawa i wiara w coś – mówi sama za siebie. Tu nie ma miejsca na kompromis i półśrodki. Nie oczekuj niczego od innych. Czujesz, że możesz im radzić i podpowiadać? Daj sobie wszystkie te rady i stań się chodzącym przykładem na to, że wszystkie co do jednej działają za każdym razem i wszędzie. Bez znaczenia, jaką masz przeszłość, status i jak bardzo życie już Ci dało w kość. Postawa potrafi zrobić hałas. Niech to będzie hałas miłości do siebie, drugiej strony i całego świata, w którym żyjemy.

Każdego dnia wystawiaj sobie ocenę w skali od 0 do 10, jak bardzo o to zadbałeś.

Przez kolejne 90 dni zwracaj uwagę, które elementy kontraktu są dla Ciebie największym wyzwaniem i pracuj nad nimi z jeszcze większym zaangażowaniem.

Podejmiesz wyzwanie?

Tego nie możemy być pewni, możemy więc powiedzieć tylko tak. My podjęliśmy. Jesteśmy trochę królikami doświadczalnymi, które przeżyły i mają się świetnie.

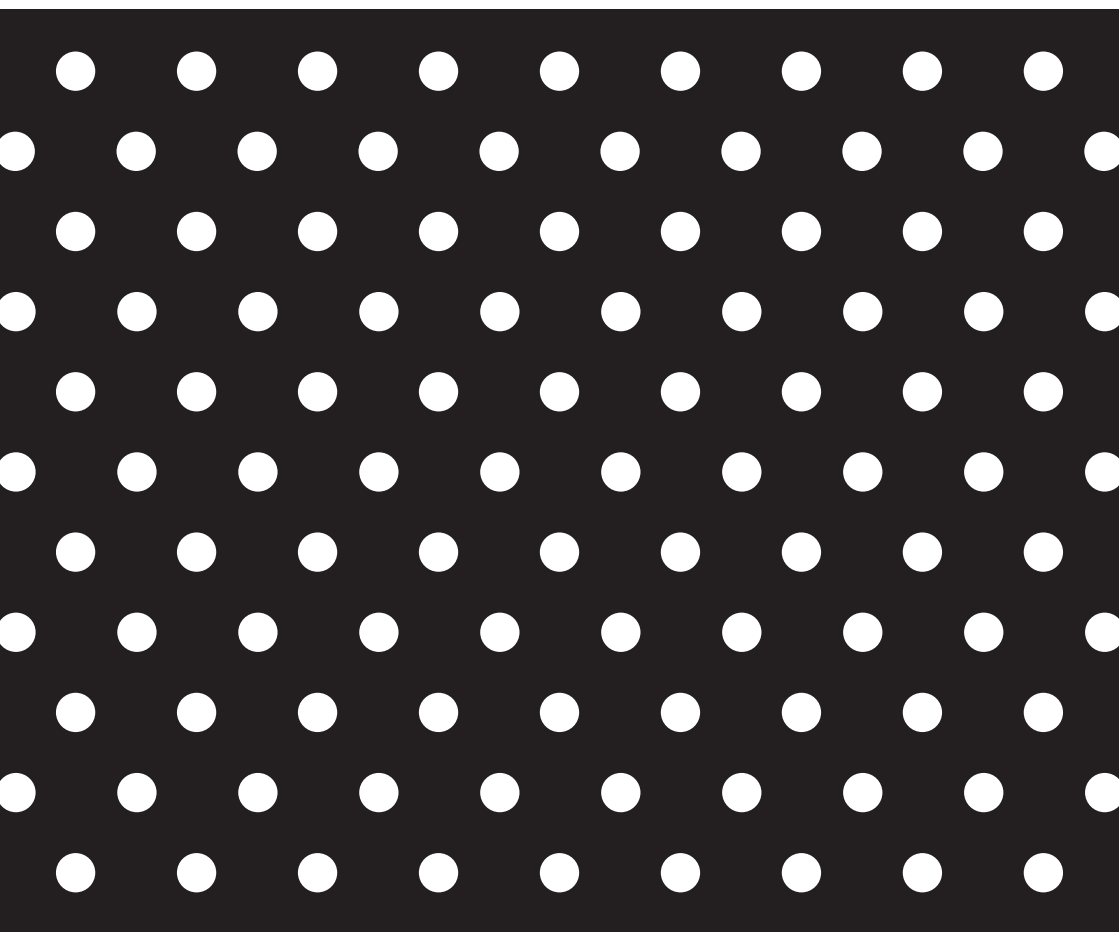
Czy można postawić miłość na pierwszym miejscu, być w kontakcie i nie zwariować? Można.

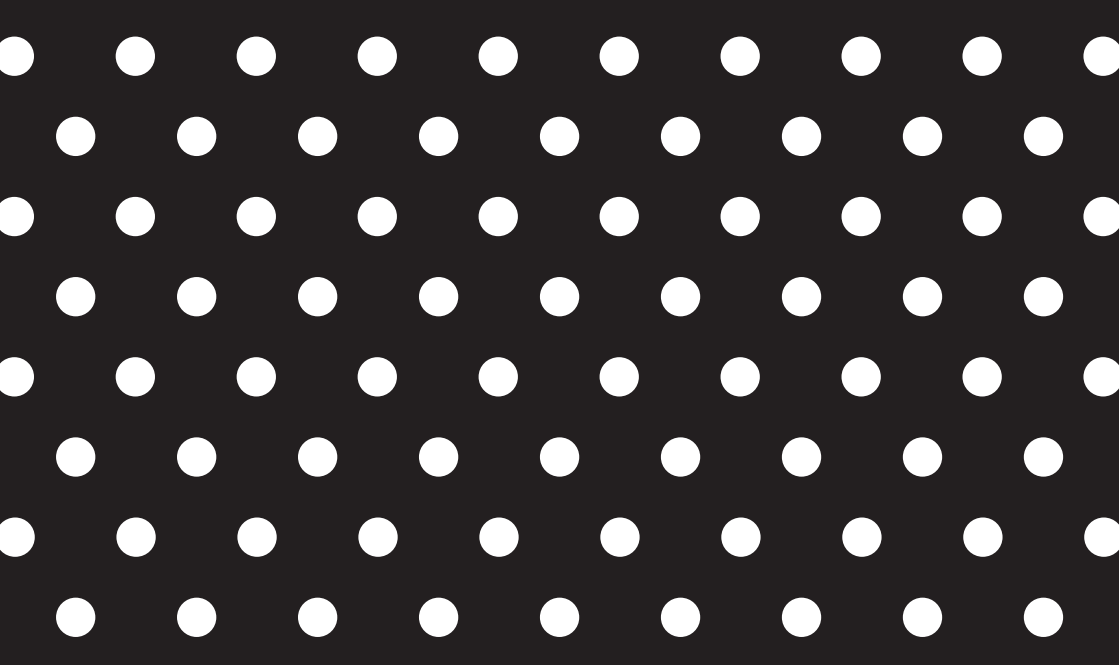
Pomimo wyzwań. Pomimo wielu trudnych, a nawet bardzo trudnych chwil. Pomimo przeszłości. Pomimo błędów i porażek. Pomimo wielu nieudanych prób i wielu trudnych słów. Można, miłość bowiem jest wtedy, kiedy ty jesteś. Skoro więc jest zawsze, warto zabrać ją ze sobą w dalszą drogę i zrealizować najbardziej odjechaną i szaloną wizję związku, w której to właśnie Ty będziesz jedną z głównych postaci.

Życie jest trochę jak film. Nie wybieraj drugoplanowej roli. Wchodź w to na 100%, a na koniec spodziewaj się Oskara, za najbardziej miłosną historię wszechczasów.

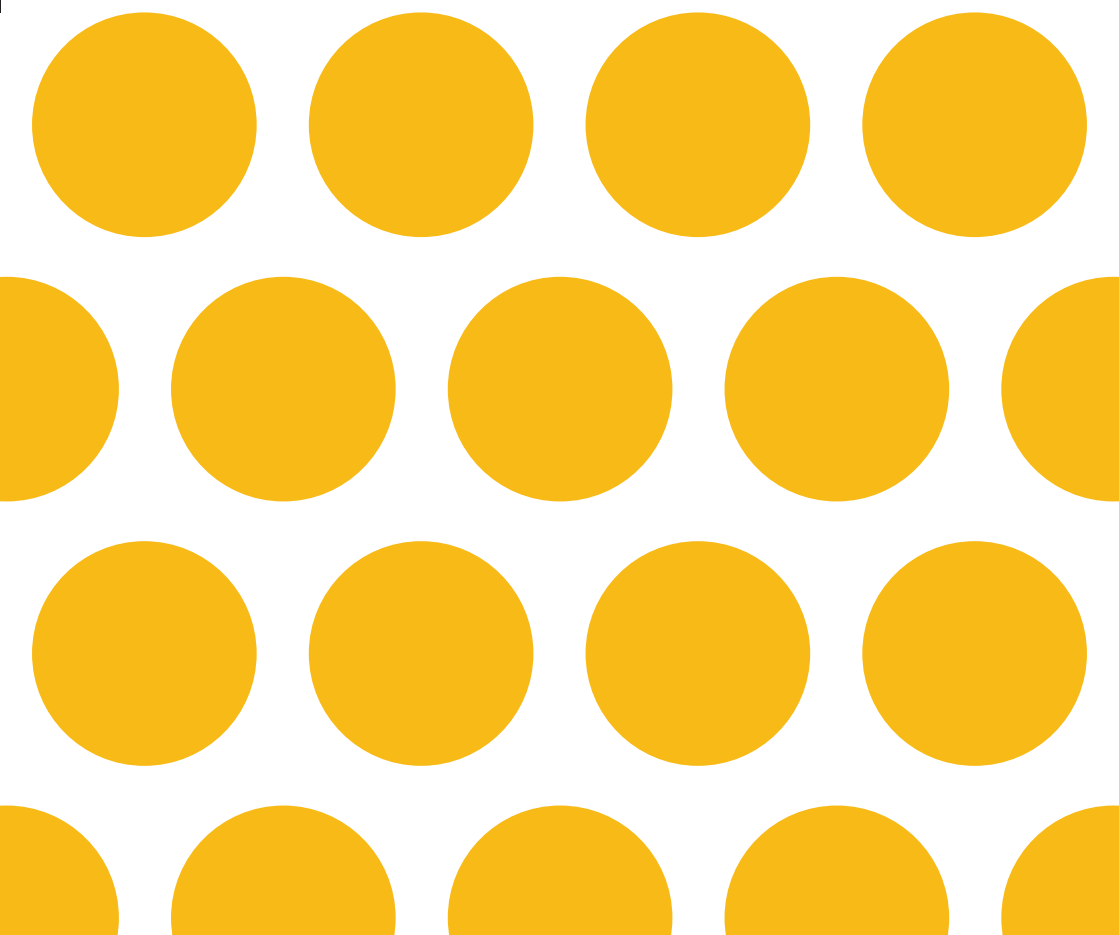
Do zobaczenia po drugiej stronie tęczy.
Magdalena i Krzysztof Hillar.

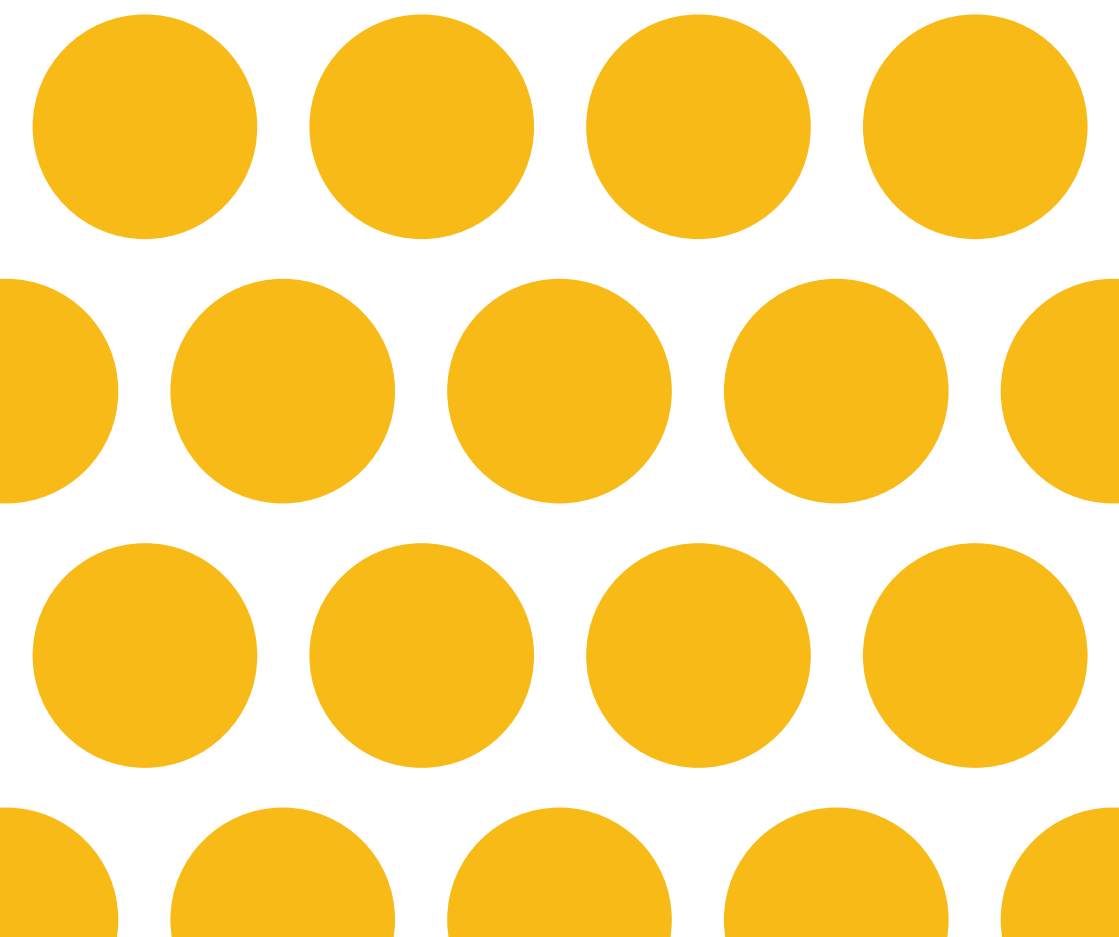
CZĘŚĆ IV
NA KONIEC





DZIĘKI WIELKIE
ZA WSZYSTKO♡





Pora na zakończenie. To jednak tylko koniec tej książki, temat bowiem się nie kończy. Relacje były, są i będą. Dlatego uważamy, że ta książka będzie aktualna przez wiele, wiele lat.



Wszystko sprowadza się do kilku zasad i nawyków. Pewnie już czujesz, że w tych relacjach intymnych ważny jest sposób myślenia i nastawienie. Ważne są opinie i przekonania, bo to właśnie one kształtują nasz świat. Każdego z osobna. Te przekonania działają jak swoistego rodzaju filtr, który nakładamy na to, co się z nami dzieje, dzieląc na to, co możliwe, ważne, na to co dla nas lub nie.

Ludzie w bardzo młodym wieku przyjmują wiele opinii i przekonań – oczywiście każdy jest kształtowany przez otoczenie, rodzinę, znajomych, szkołę, a później pracę. W tej drodze przez życie ludzie podejmują decyzje. Wiele ważnych decyzji, które później okazują się w większości przypadków bardzo ograniczające. Bazując na zdobywanym doświadczeniu, ludzie decydują o tym, co im pasuje lub czego pragną unikać, z kim mogą być, a z kim nie. Czym chcą się zajmować, a czym nie, gdzie mogą mieszkać, a gdzie nie. Do czego są zdolni, a do czego nie. Ile i jak mają zarabiać, a jak nie. Jakim samochodem mogą jeździć, a jakim nie... itd. Podejmujemy decyzje i dokonujemy wyborów. A one sprawiają, że jesteśmy tym, kim jesteśmy.

Świat dla każdego jest planetą o wielkich możliwościach. Są różne miejsca startu dla każdego, mało kto jednak określa z góry miejsce docelowe. A należy je wybrać i ruszać w drogę. Wszystko, co napisaliśmy, jest o Tobie. Nie o kimś z kim jesteś, nie o Twojej przeszłości i nie o okolicznościach, które doprowadziły Cię do miejsca, w którym się teraz znajdujesz, nie o sytuacjach, których teraz doświadczasz. Jeśli chcesz, aby Twoje życie się zmieniło, musisz to zrozumieć i zacząć się zmieniać. Wtedy pojawia się szansa na to, że życie się zmieni. Tak to działa i tylko tak to działa.

Jak dokonać tej zmiany? Zaczynaj podejmować lepsze decyzje. Co w tym może pomóc? Zaczynaj zadawać lepsze pytania. To od tych dwóch rzeczy wszystko się zaczyna. Jesteś naprawdę cudowną istotą i możesz stworzyć świat, który będzie najcudowniejszym miejscem do życia. Nie zapominaj jednak, że to Ty jesteś architektem i głównym inżynierem.

W relacjach, związkach intymnych działa to dokładnie tak samo. Musisz wiedzieć, gdzie chcesz być. O tym rozmawialiśmy na początku tej książki. Wizja – cudowna wizja tego, co da Ci uczucie miłości i nieograniczonego szczęścia. Poświęć na to tyle czasu, ile trzeba. Zobaczysz, że zadziała.

A skoro masz już punkt docelowy, określ swój punkt startu. Czyli szczerze, stojąc w prawdzie, przyznaj się, gdzie jesteś, co masz i jak to naprawdę wygląda.

W życiu ważne jest, aby dobrze znać te dwa punkty! Gdzie jesteś i gdzie chcesz być. Jeśli bowiem je znasz, to Twoim zadaniem jest tylko przemieścić

się z jednego do drugiego w jakiś sposób. No właśnie – w jakiś. My czujemy, że Zakochany kontrakt jest tym sposobem i swoistego rodzaju wehikulem. Te osiem zasad i kilka dyscyplin doprowadzić może każdego do wizji zakochanej relacji, która jest pełna pasji i namiętności. Sposobów pewnie jest więcej niż ten nasz, my jednak lubimy proste rozwiązania i, co jeszcze ważniejsze, sprawdzone. To wszystko musi się dać zastosować w praktyce i to przez każdego. Zakochany kontrakt jest praktyczny, przede wszystkim zaś – skuteczny.

Kto nie lubi osiągać szybko lepszych rezultatów? Każdemu na tym zależy. Wiemy z doświadczenia, że ludzie potrafią planować ślub przez rok albo i dłużej. Są zaangażowani i skupieni. Dbają o szczegóły i najmniejsze detale. Poświęcają czas, energię i pieniądze, aby wszystko wyszło idealnie. Planują tak dokładnie 24 godziny, czasem 48 godzin, swojego życia. Para młoda ma wizję tego, czego chce. Wie, ile ma czasu, czego potrzebuje i idzie do celu. I co? W większości przypadków realizują wszystko i to z „wielkim przytupem”.

My zachęcamy Cię, abys poświęcił 90 dni na dokonanie u siebie zmiany na resztę życia w obszarze relacji i związków. Zyskiem nie jest tylko 48 godzin dobrej imprezy i album ze zdjęciami. Efektem jest codzienność przepełniona miłością, szczęściem i doświadczeniami, które mogą sprawić, że każdy dzień będzie zasługiwał na osobny album i miejsce na półce.

Nie ma znaczenia, na którym etapie jesteś w związku – działaj. Zależy nam, abys wszedł w proces i krok po kroku realizował wszystko, co znajdziesz w tej książce. Od początku do końca. A jeśli pomyślisz: skąd ja na to wszystko wezmę czas? Spokojnie... Działaj w wolnej chwili. Wiemy, że naprawdę warto na to wszystko poświęcić czas, ale rozumiemy, że musisz to sobie zaplanować. Nie zwlekaj jednak. Pamiętaj – wszystko po to, aby mieć cudowny związek. Spotykamy ludzi, którzy mają czas na to, aby ponarzekać na drugą stronę. Mają czas, aby się rozwieść. Mają czas przeżywać wszystko i tłumaczyć na każdy możliwy sposób, dlaczego jest im źle. Wbrew pozorom, aby wszystko rozwalić, zniszczyć i stracić, potrzeba jednak czasu. Aby stworzyć coś pięknego – tym bardziej go potrzeba. A naszym zdaniem lepiej (o wiele lepiej!) poświęcić czas na budowanie miłości, pasji, namiętności i radości. Na budowanie cudownej relacji z drugą osobą. Nie da się ukryć, że wszystko jest w Twoich rękach. Ta książka nie trafiła do Ciebie przez przypadek. Wierzmy, że to, co się dzieje, ma jakiś sens i wszystko, czego doświadczamy i na co trafiamy, jest nam potrzebne. Książka jest Ci potrzebna i zachęcamy Cię, abys wracał do niej, kiedy tylko będziesz czuł, że warto sobie coś przypomnieć i odświeżyć.

Znajduje się w niej wszystko, co jest Ci potrzebne. Jeśli zaś czujesz, że dobrze byłoby podziałać razem z nami, jest wiele możliwości, abyśmy mogli Cię wspierać. Wystarczy, że odwiedzisz nas na www.rodzinazodzysku.pl, sprawdzisz, gdzie jesteśmy i jak możesz skorzystać z tego wszystkiego, co dodatkowo stworzyliśmy dla wszystkich ceniących miłość i bycie w prawdziwym kontakcie.

Na zakończenie chcemy dodać, że wierzymy w Ciebie i to, że dasz radę. Wierzymy w miłość i jej moc sprawczą. Wierzymy w intymne, pełne pasji relacje, które są w stanie wzrastać w każdych okolicznościach. Wierzymy, że da się je budować i tworzyć każdego dnia. Wierzymy w bycie w kontakcie i to, że właśnie od tego prawdziwego i bliskiego kontaktu zależy jakość naszej relacji i naszego życia.

Jesteśmy z Tobą! Dzięki wielkie za to, że jesteś!

Dzięki wielkie za wszystko!

Wdzięczność to uczucie, które towarzyszy nam od dawna, tworząc jednak ten projekt, poczuliśmy je w szczególny sposób. Bowiem my, Rodzina z odzysku (tak o sobie mówimy) nie stworzylibyśmy tej książki, gdyby nie Twoja inspiracja, gdyby nie Ty!

Tak, dzięki wielkie za Ciebie i dla Ciebie! To właśnie osoby takie jak Ty, które widzą wartość w bliskich relacjach, zainspirowały nas do tego, aby zrobić coś więcej, aby podzielić się tym, co sami mamy, aby dać to, co u nas działa i opisać jak to zrobić. Setki pytań i komentarzy oraz niezliczone rozmowy sprawiły, że ta książka powstała. Terabajty materiału filmowego i tysiące zdjęć – wszystko w wyniku inspiracji, jaką dostaliśmy od innych.

Z tego miejsca chcemy wyrazić wielką wdzięczność za całą społeczność, która się zgromadziła wokół tej naszej szalonej rodziny. Wokół tego, co robimy, wokół tego, w co wierzymy. Okazuje się, że nie tylko my czujemy miłość i wierzymy, że to najlepszy materiał do budowy szczęścia i radości. Jest tak wielu ludzi, którzy uwierzyli w tę wartość i zaangażowali się w ten projekt.

Hillar: Na samym początku chcę powiedzieć, że bez Niej nic by nie powstało. To Ona jest moją muzą i natchnieniem. To Ona z optymizmem powiedziała: zrobmy to!

Magdalena Hillar, moja żona i moje serce. Kochanie, dzięki wielkie za te wszystkie nieprzespane noce, za wszystkie rozmowy i niezliczone poprawki. Twoje zaangażowanie i nastawienie oraz perfekcjonizm w tym, aby coś miało naprawdę wielką wartość, sprawiło, że dziś przepelnia mnie poczucie dumy z tego, co razem stworzyliśmy. Dzięki wielkie za to, że nie odpuszczasz i że pomimo tak wielu spraw i obowiązków znajdujesz siłę, abyśmy tworzyli coś razem dla innych. Dzięki wielkie za Twoją miłość i wiarę w moje możliwości. Dzięki wielkie za wsparcie w procesie podejmowania decyzji, szalone pomysły, które znalazły się w tej książce i we wszystkim, co powstało przy okazji. Kocham Cię i kocham spędzać z Tobą czas, kocham z Tobą marzyć, kocham z Tobą działać i tworzyć coś dla innych. Kocham z Tobą pomagać i dawać. Kocham wszystkie Twoje kolory tęczy teraz i zawsze. Kocham Cię, żono, i jestem z Ciebie taki dumny!

Syszka: Ja chciałabym podziękować Jemu.

Krzysztof Hillar, najlepszy przyjaciel, cudowny mąż i największy przy stojniak, jakiego znam ☺. To on zainspirował mnie do bycia w kontakcie. To on tak bardzo chciał zrozumieć mnie, fiśniętą istotę z głową pełną marzeń i naszą relację. To dzięki jego cierpliwości tak cudownie nam razem i tak cudownie było tworzyć tę książkę. Hillar, kocham Cię, jak stąd dookoła świata i tak jeszcze wiele razy. Kocham Cię najbardziej na świecie i czuję się cholernie zaszczycona, że mogłam Ci towarzyszyć w przelewaniu tych wszystkich zakochanych myśli na papier, a wcześniej w testowaniu wszystkiego na sobie przez kilka lat. Coś pięknego! Uwielbiam z Tobą rozmawiać, przytulać się, droczyć, zaczepiać Cię! Uwielbiam z Tobą wszystko! Wielkie, wielkie dzięki, kochanie! Jestem naprawdę cholernie wdzięczna!

Dzięki wielkie za Juliana, który dzielnie wspierał nas w każdej sytuacji. Za wszystkie herbatki z miodem i niezliczone wsparcie przy siostrze, Amelce. Julek, bez Ciebie ta książka by nie powstała. Dzięki wielkie za zrozumienie i cierpliwość, jaką się wykazałeś. Kochamy Cię!

Dzięki wielkie za dziadków z obu stron. Bez Waszego wsparcia przy Amelce i Julianie nie mielibyśmy czasu, aby to wszystko stworzyć. Wasze podejście i gotowość do pomocy o każdej porze dnia i nocy sprawiły, że dziś tak wiele osób może skorzystać z tego, co znajduje się w tej książce. Kochamy Was bardzo i z wdzięcznością prosimy o więcej.

Dzięki wielkie dla Ewy Cieślawskiej za to, że w tak krótkim czasie namalowała tak wiele przepelnionych miłością rysunków, które dodały tej książce wyrazu i charakteru. Dzięki wielkie za Twoją postawę i otwartość na wszystkie zmiany. Twój wkład sprawił, że lepiej się to wszystko czyta i wierzymy w to, że pomoże innym korzystać z Zakochanego kontraktu każdego dnia.

Wielkie dzięki dla wszystkich, którzy stanęli na naszej drodze. Od dawna największą inspiracją są dla nas ludzie. I to wszystko, co tworzymy, jest właśnie dla innych. Razem możemy stworzyć coś więcej i dlatego właśnie dzięki wielkie, dla wszystkich, którzy wierzą w miłość

Jeszcze raz dzięki wielkie i w kontakcie!



SPIIS TREŚCI

CZĘŚĆ I Wstęp do miłości	5
Jedno pytanie i parę wniosków	7
LOVE STORY, czyli trudne początki wielkiego szczęścia	25
Zakochana wizja.....	43
Sześć etapów związku.....	57
Cztery pytania.....	85
CZĘŚĆ II Zakochany kontrakt	93
Wprowadzenie do kontraktu i nawyków	95
Totalne zrozumienie	101
Daj partnerowi to, czego naprawdę potrzebuje	121
Budowanie i tworzenie zaufania i szacunku.....	171
Rozbudź i odzyskaj namiętność.....	199
Miej odwagę i wybieraj szczerłość	215
Podążajcie w jednym kierunku.....	225
Dzięki wielkie.....	237
Bądź przykładem.....	249
CZĘŚĆ III Wyzwanie	259
90-dniowe wyzwanie.....	261
CZĘŚĆ IV Na koniec	271
Dzięki wielkie za wszystko	273

Tytuł:

Po pierwsze miłość, czyli jak być w kontakcie i nie zwariować

Autorzy:

Magdalena Hillar

Krzysztof Hillar

Ilustracje, projekt okładki:

Ewa Cieślawska

Książka wykonana według projektu autorów

ISBN 978-83-953324-9-4

Wydanie I

Straszyn 2020

copyright © Magdalena Hillar, Krzysztof Hillar, Straszyn 2020

copyright © by all editions myHillar.com, Straszyn 2020

Wydawca: myHillar.com Sp. z o.o.

ul. Spokojna 46

83-010 Straszyn

e-mail: krzysztof@myhillar.com

Druk i oprawa: Print Group Sp. z o.o., Szczecin