

5 TEMELJEV

ZDRAVEGA  
PARTNERSKEGA  
ODNOSA



HARMONIJA ODNOSOV

IZBOLJŠAJ SEBE, IZBOLJŠAJ ODNOS

[WWW.HARMONIJAODNOSOV.COM](http://WWW.HARMONIJAODNOSOV.COM)

# POMEMBNOST ZDRAVIH TEMELJEV V PARTNERSKEM ODNOSU

Vsak zdrav partnerski odnos potrebuje zdravo in trdno podlago, na kateri se gradi celoten odnos. Če je podlaga nezdrava in temelji nestabilni, se odnos slej ko prej poruši in konča, saj nima prave stabilnosti. Zato se je potrebno zavestno odločiti, da bosta oba skupaj gradila in ohranjala zdrave, trdne in čvrste temelje, ki bodo preživel vsa neurja, ki vama jih življenje prinese.

Seveda na začetku, ko se vaju odnos začne na novo, se vama vse zdi idealno in popolno. Ko je odnos v začetni fazi, se le težko ločita drug od drugega. Vse se zdi lepše, ko sta skupaj. Življenje kar naenkrat postane bolj lahkotno, pisano in barvito. Imata občutek, da lahko dosežeta vse, da premagata vsako oviro. In komaj čakata, da vidita drug drugega. Vsak trenutek preživet v dvoje je posebno doživetje, ki v vama lahko vzbudi toliko različnih prijetnih občutkov, za katere sploh nista vedela, da obstajajo.

Nato pa, kot s strela z jasnega, pride prvo nesoglasje, prvi prepir. In ugotovita, da ni vse tako rožnato, kot je bilo na začetku. Da imata drugačne poglede na stvari, da drugače razmišljata,...

Če temeljna podlaga vajinega odnosa ni dovolj močna, če je eden od teh temeljev nestabilen, se bodo v odnosu lahko pojavile težave, ki slej ko prej lahko privedejo tudi do razhoda.

Pa vendar, če je ljubezen prava in iskrena, če je iskrena volja in želja obeh graditi zdrave in močne temelje, lahko z nekaj koraki oba partnerja izboljšata in celo utrdita vaju odnos.

**Torej, kaj lahko naredita, da se odnos izboljša?**



# 5 TEMELJEV ZDRAVEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

Pa pogledjmo, kako lahko okrepiš 5 pomembnih temeljev v vajinem odnosu in izboljšata vajin partnerski odnos.

## **PRVI TEMELJ JE LJUBEZEN!**

Ljubezen je prvi temelj za srečen in izpolnjen odnos. Ljubezen je tisto, na čemer mora vse temeljiti. Brez ljubezni je odnos prazen in ne pomeni nič. Vse, kar temelji na ljubezni, uspeva in cveti. Ljubezen polepša vse, ljubezen olajša vse. Ljubezen je najmočnejša sila v vesolju in lahko ozdravi še tako globoke rane. Njena moč je zares čudežna.

Odnos brez ljubezni je prazen in nima vrednosti. Ko je ta prvi temelj močan in stabilen, je ni stvari, ki je ne bi mogla z ljubeznijo preseči. Ljubezen premaga vse, saj vaju napaja in vama daje moč, da skupaj premagata izzive življenja. Ljubezen oplemeniti vse, česar se dotakne. Zato naj vajine misli, besede in dejanja temeljijo na ljubezni.

Ko počneta stvari drug za drugega, jih počneta iz polja ljubezni. Ko govorita drug z drugim, govorita iz prostora ljubezni. Tudi, ko pride do prepira ali izziva, se naslonita na ljubezen in iščita rešitve iz tega prostora. Dokler vajina dejanja in besede temeljijo na čisti nameri in iskreni ljubezni, bosta tudi ko pride do bolj intimnih trenutkov, doživljala popolnoma nove dimenzije odnosa in intime.



# 5 TEMELJEV ZDRAVEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

## DRUGI TEMELJ JE **SPOŠTOVANJE!**

Zdrav partnerski odnos potrebuje medsebojno spoštovanje. To je temelj za izgradnjo enakovrednega odnosa. Pomanjkanje spoštovanja v odnosih vodi v nadzorovane, manipulativne in vsestransko nezdrave odnose. Vi in vaš partner morata ceniti mnenja, želje in potrebe drug drugega. Morata spoštovati meje drug drugega. In če je prvi temelj ljubezen zagotovljen, je tudi spoštovanje v odnosu zagotovljeno. Šele tako bosta zgradila odnos, kjer bosta drug iz drugega izvabila le najboljše, ne najslabše.

Spoštovanje v odnosu se odraža v tem, kako vsak dan ravnata drug z drugim. Tudi če se ne strinjata o določeni zadevi ali se prepirata (in ja, prepiri se zgodijo, tudi v zdravih odnosih!), sta sposobna spoštovati in ceniti mnenje in občutke drug drugega tako, da se prepirata pošteno. Da upoštevata meje drug drugega in poskrbita, da se oba v odnosu počutita spoštovano.

Spoštovanje ne pomeni, da partnerja nadzirate ali ga silite, da počne, kar vi želite, da počne. To je nespoštovanje partnerja, njegovih želja in potreb. To ni ljubezen. Spoštovanje pravzaprav pomeni omogočiti partnerju svobodo biti to, kar je in biti ljubljen takšen, kot je.



# 5 TEMELJEV ZDRAVEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

## TRETJI TEMELJ JE **ODPRTA IN ISKRENA KOMUNIKACIJA!**

Odprta in iskrena komunikacija je še en zelo pomemben temelj za zdrav partnerski odnos. Brez komunikacije ni napredka, ni povezanosti, ni razumevanja in lahko povzroči prepad med partnerjema.

Ko partnerja ne komunicirata ali ne komunicirata iskreno ali pa le o določenih temah, bolj težkim temam pa se izogibata, ker ne želita zamajati odnosa, se lahko eden ali celo oba partnerja počutita neizpolnjeno, nezadovoljno in neslišano. Pomembno je, da se naučita izraziti svoje želje in potrebe, prav tako pa je pomembno, da znata in zmoreta izraziti vse svoje občutke, strahove, dvome in negotovosti.

Če partnerski odnos temelji na ljubezni, je iskrena in odprta komunikacija veliko lažja. Pomembno je, da ne napadata in ne kritizirata drug drugega, temveč izrazita sebe in svoje občutke na način, ki povezuje in ne razdira odnosa. Zato prisluhnita drug drugemu brez sodb.

Velik del odprte in iskrene komunikacije je tudi iskreno poslušanje, ne le izražanje. Prav tako pa je pomembno, da izrazita sebe odprto in iskreno. Biti morata sposobna deliti svoje globoke misli in občutke, brez občutka, da se morata zadrževati ali skrivati stvari pred partnerjem. Zato razvijajta svoje zdrave komunikacijske veščine in vajin odnos se bo še bolj poglobil in ojačal.



# 5 TEMELJEV ZDRAVEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

## ČETRТИ TEMELJ JE ISKRENOST!

Iskrenost je temelj zaupanja v odnosu, zaupanje pa je nujno potrebno za delovanje in uspeh odnosa. Ko ste do partnerja vedno iskreni, mu to pove, da lahko zaupa vam in stvarjem, ki jih govorite. Da mu vedeti, da lahko verjame vašim obljubam in zavezam, kar poglobi vajino povezanost v odnosu.

Odnosi so zgrajeni na zaupanju, zato je iskrenost zelo pomembna. Je pomemben temelj zdravega partnerskega odnosa. V času, ko se soočate z izzivi življenja, si želite biti sposobni zanesti na svojega partnerja in mu iskreno zaupati svoje občutke, misli in srce.

Iskrenost do partnerja omogoča tudi zdravo komunikacijo, ki je nujna za zdrav in srečen odnos. Pari se morajo znati odkrito pogovarjati in biti iskreni drug z drugim, saj to pogloblja intimo. Ta zavezanost k iskrenosti pomeni tudi, da se bosta oba partnerja trudila reševati izzive in konflikte v odnosu na ljubeč in iskren način.

Vsaka laž, naj bo še tako nedolžna, razrahlja vajin odnos, vnese vanj dvome in sumničavost, ki porušijo zaupanje. Bodita iskrena, a ne bodite brutalna. Resnica se lahko pove na krut ali ljubeč način. Razlika je v tem, da prvi način sabotira, drugi pa gradi vajin odnos. Zato bodita iskrena na ljubeč način.



# 5 TEMELJEV ZDRAVEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

## PETI TEMELJ JE ZAUPANJE!

Zaupanje in iskrenost gresta z roko v roki. Ko nekdo ni iskren do vas, mu ne boste mogli zaupati. Ko zaupanje izgine, nimate ničesar. Nimate se za kaj boriti in preprosto nima smisla ostajati v takem odnosu. Zato morata biti sposobna zaupati drug drugemu enakovredno, v celoti in popolnoma.

Zaupanje pomeni zaupanje vase, zaupanje v svojo lastno presojo in zaupanje drugim. Zaupanje je temelj vsakega odnosa. Brez njega bo odnos nestabilen in majav. Pomanjkanje zaupanja je glavni razlog za razpad odnosov.

Zakaj? Ker, če nimate zaupanja, to pomeni, da se ne boste počutili varne in sigurne, da vas bo partner imel rad in vam bil zvest. Navsezadnje zaupanje pomeni, da se lahko zanesete na svojega partnerja, mu lahko zaupate in se z njim počutite varno.

Zaupanje je ključ do ljubezni, ki premaguje ovire. Ko zaupate svojemu partnerju, se počutite varno, da ne bo odšel v težkih trenutkih. To je ključ, da vajina ljubezen raste in se cveti.

Kot vidite, se vsi temelji med seboj močno prepletajo in ko se zamaje en temelj, se zamajejo vsi ostali temelji. Zato se zavestno odločita, da bosta oba skupaj ohranjala te temelje vajinega odnosa in kaj kmalu bosta opazila, kako lahko skupaj premagata vse izzive, ki vama jih življenje nasuje.





Si želite še bolj ojačati in poglobiti vajin odnos in intimo?  
Pridružita se celoletni šoli za odnose še danes!

# OBIŠČITA

[HTTPS://WWW.HARMONIJAODNOSOV.COM  
/POSTANI-MAGNET-ZA-LJUBEZEN.HTML](https://www.harmonijaodnosov.com/postani-magnet-za-ljubezen.html)

Rezervirajte si svoj brezplačni posvet z Romano na spletni strani ali pošljite mail na spodnji naslov.

## KONTAKT

**ROMANA ČRČEK**

nacinzivljenja@gmail.com

**041 869 780**

