

SPRIEVODCA VZŤAĤMI

pre ženy po 50-ke

ALEBO AKO PREMENIŤ
NÁLADOVÉHO HUNDROŠA
SPÄŤ NA VÁŠHO
ŠARMANTNÉHO
PRINCA.



AKO ZVLÁDNUŤ MUŽA PO 50-KE

Sprievodca vzťahmi pre zrelé ženy

Ako zvládnuť muža po 50-ke (Sprievodca vzťahmi pre zrelé ženy)

Copyright © Júlia Čížová, 2020

Obálku navrhla Galya Georgieva

Vydalo vydavateľstvo © Pine Tree Enterprises, s.r.o., 2020

ISBN 978-80-972045-9-4

Všetky práva vyhradené.

Vylúčenie zodpovednosti: Autorka ani vydavateľ nenesú žiadnu zodpovednosť za akékoľvek negatívne následky priamo či nepriamo vyplývajúce z čítania alebo používania tejto knihy. Vylúčenie zodpovednosti je potrebné aj napriek tomu, že veríme, že táto kniha bude pre vás veľkým prínosom. Berte však na vedomie, že obsahuje osobné názory na vzťahy, zdravie a životosprávu. Tieto názory nemusia byť správne, pretože odzrkadľujú subjektívny postoj autorky a v žiadnom prípade neslúžia ako odporúčania ani ako náhrada za služby špecialistov. Poradte sa s odborníkom predtým, ako budete tieto osobné názory skúšať.

OBSAH

Úvod	9
Pozvanie	13
Komunikácia	15
Prečo sa muži vekom menia	17
Domýšľanie	20
Príjemný rozhovor	22
Konštruktívny dialóg	26
Diskusia	28
Delikátne témy	31
Rovnováha v komunikácii	34
Zvýšený hlas	37
Konflikty	41
Otvorené srdce	44
Vzájomné obviňovanie	47
Nevďačný partner	50
Agresivita	53
Typy životných kríz	58
Keď je najťažšie	63
Spolunažívanie	65
Srdce alebo rozum	67
Fliačky	69
Domáce práce	71
Súkromie	75
Koníčky	79

Zdravie	81
Porcie	83
Mäso	85
Cukor	88
Alkohol	90
Gambling	93
Fajčenie	95
Iskra	99
Manželská láska	100
Čaro odhaľovania	102
Zraniteľnosť a pokora	104
Nadbiehanie	109
Nevera	111
Podoby lásky	116
Sebavedomie	121
Poučovanie	123
Obdiv	125
Emancipácia	128
Sebestačnosť	131
Pochvala	133
Porovnávanie	137
Záver	141

Úvod

Keď som si išla vyzdvihnúť päťdesiat kusov z nákladu mojej predchádzajúcej knihy Štíhla a zdravá po 50-ke, obchodná manažérka ma privítala s úsmevom a vrúcnyim objatím.

Vošli sme do jej útulnej kancelárie a sadli sme si za stôl, na ktorom boli pekne naukladané moje autorské výtlačky. Srdiečko mi poskočilo. Chytila som do rúk jednu knihu a so zimomriavkami som si ju poobzerala. Bola krásna.

Pozrela som na obchodnú manažérku s pohľadom plným radosti. S úsmevom sme si bez slov prikývli. Obidve sme si v tej chvíli vychutnávali výsledok spoločnej práce. Ona vedela, koľko energie vložila do výroby knihy a ja som vedela, koľko práce sa skrýva za jej napísaním.

Po chvíli radosti z hotového diela mi urobila kávu a len tak medzi rečou sa ma spýtala: „Milá Júlia, neuvažovali ste o tom, že by ste napísali aj knihu o mužoch?“

V prvom momente som zostala zaskočená. Počas štúdia množstva odborných aj populárnych kníh o zdravom stravovaní sa mi nazbieralo toľko nových tém, že len čo som dokončila knihu Štíhla a zdravá po 50-ke, najradšej by som pracovala na jej pokračovaní namiesto otvárania novej témy.

No obchodná manažérka pokračovala: „Viete, s mužom po päťdesiatke sa vôbec nedá vydržať! Tá jeho uhundranosť a nervozita

je priam neznesiteľná. Myslela som, že by ste mohli napísať niečo pekné aj o tom. Vaše manželstvo funguje predsa dobre.“

Zamyslela som sa. Počas života si človek prejde všeličím, nazbiera veľa skúseností. Aj v partnerskom vzťahu sa neustále učí. Preto som opatrne poznamenala: „Možno vychádzam teraz s manželom výborne, ale tiež to nebolo tak vždy.“ Pri tých utrápenejších spomienkach som si vzdychla a pokračovala: „Boli chvíle, keď som mala všetkých tých nedorozumení plné zuby. Iba s veľkou dávkou odhodlania sa mi postupom času podarilo objaviť kľúč k spoločnému vychádzaniu. Dokonca môžem tvrdiť, že sme šťastní, hoci kedysi som uvažovala aj o rozchode.“

„Čo teda na mužov vlastne platí? Som si istá, že to nezaujíma len mňa. Veľa žien by vám bolo vďačných, keby ste o tom napísali. Júlia, podeľte sa o svoje skúsenosti,“ povedala obchodná manažérka a hodila na mňa pohľad plný očakávaní.

Pred očami sa mi odvíjal film môjho vlastného manželského života, ale aj života mojich priateľiek a kolegyň. A bezradnosť žien, ktoré v určitých momentoch nevedia, ako ďalej. Akoby sa muž, ktorého si kedysi vzali za manžela, jedného dňa zmenil na niekoho iného, s kým sa už nedá vydržať.

Keď som si predstavila, koľkým ženám by som mohla svojimi skúsenosťami pomôcť, cítila som, že už nie je iná možnosť. „Tú knihu napíšem,“ povedala som si rázne, „aj keby nebola dokonalá.“ Keď pomôže zlepšiť hoci len jeden jediný partnerský vzťah, bude to mať celé zmysel.

Mnohé ženy túžia po tom, aby ich vzťah s manželom fungoval ako kedysi, aby ich domov bol plný lásky a porozumenia.

Nevedia, či je to vôbec ešte možné. Zvaľujú vinu na partnera a čakajú, kedy sa konečne zmení.

Tak to však nefunguje. Náš osud je v našich rukách. Musíme prevziať iniciatívu a skúsiť všetko vlastnými silami, aby sme dali veci do poriadku.

Ved' muž a žena neodmysliteľne patria k sebe. Životu bez protipólu by predsa chýbalo niečo cenné. Už pri vstupe do zväzku sme si sľubovali, že sa budeme navzájom podporovať, chrániť jeden druhého a pomáhať si v dobrom aj v zlom. Nehovoriac o tom, že by sme mali skúsiť prísť vzťahovým problémom na koreň.

Zastávam názor, že neexistuje všeobecná pravda alebo nejaká kúzelná rada, ktorá platí pre všetkých. Je to ako so stravovaním. Koľko rôznych diét poznáte? Sú ich desiatky a každému vyhovuje niečo iné. Preto som sa rozhodla napísať túto knihu podobne ako môj predchádzajúci titul – Štíhla a zdravá po 50-ke. Predostriem vám rôzne možnosti a uhly pohľadu, aby ste našli to, čo vyhovuje vám osobne.

Knihu som rozdelila na niekoľko častí, ktoré tvoria kľúčové oblasti partnerského vzťahu:

- Komunikácia
- Konflikty
- Spolunažívanie
- Zdravie
- Iskra
- Sebavedomie

Vychádzala som z odborných publikácií, vlastných skúseností aj z pozorovaní vzťahov vo svojom okolí. Rady, návrhy a riešenia v tejto knihe budú vašim sprievodcom. Pomôžu vám vyriešiť

partnerské problémy, avšak nie sú dogmou, nespochybniteľným názorom, výpoveďou či zásadou. Skôr vám ukážu cestu, ktorou sa najrýchlejšie dopracujete k zlepšeniu vášho vzťahu.

Vzťahy a zdravie sú pravdepodobne dve najdôležitejšie oblasti v našom živote. Zásadnou mierou ovplyvňujú náš pocit šťastia. Preto sa oplatí skúšať a hľadať riešenia, aby sme ich vylepšili, ako najlepšie dokážeme.

Prajem vám, aby ste si po prečítaní tejto knihy vytvorili a upevnili vrúcny vzťah so svojím partnerom založený na pochopení, úcte a dôvere.

Júlia Čížová

Pozvanie

Rada by som vás pozvala do mojej skupiny na facebooku, kde si píšeme o zdraví a vzťahoch. Nájdete tam motiváciu, podporu aj mnohé užitočné rady. Zapojte sa zadarmo na tejto stránke:

www.facebook.com/groups/po50ke

Moje články si môžete prečítať na blogu:

www.juliacizova.sk

Komunikácia

„Všetci sú tu takí zamračení. Prečo sa vôbec neusmievajú?“ hovorievala pri návštevách Slovenska moja teta, ktorá sa narodila vo Francúzsku.

Myslela som si, že preháňa a zbytočne kritizuje.

Keď som však po rokoch konečne mala možnosť navštíviť Francúzsko, navždy mi ostalo v pamäti to krásne a veselé: „Bonjour, madame!“, ktorým ma každú chvíľu niekto pozdravil. Či to bol už známy okoloidúci, alebo predavačka v obchode, zakaždým som cítila pozitívnu úprimnosť, ktorá mi rozžiarila deň.

Našťastie sa odvtedy zmenilo veľa aj na Slovensku a bežní ľudia začínajú byť k sebe oveľa prívetivejší. Pozitívna energia, ktorú rozdávame, sa nabaľuje ako snehová guľa a život sa stáva pre všetkých o trochu príjemnejší.

V našich domovoch je tento efekt ešte mocnejší. S každým srdečným úsmevom, ktorý venujeme svojim blízkym, sa prehĺbuje rodinná pohoda. Musíme sa preto naučiť rozdávať nezištné šťastie. Každý kompliment, každý prejavovaný záujem o toho druhého sa počíta.

Rodinná pohoda je však krehká. Rovnako rýchlo, ako sa dá navodiť, sa dá aj rozbiť. Partnerské nedorozumenia a nepochopenia sa začínajú ako banality, no ak zostanú neriešené, vedia vzťah

celkom pokaziť. A keď sa stratí rodinná pohoda, človek sa napriek spolunažívaniu s partnerom cíti osamelý.

Snaha o obnovenie rodinnej pohody sa často začína iniciatívou ženy. Je obdivuhodné, akú vnútornú silu vie nájsť v sebe nežnejšie pohlavie. Všetko má však svoje hranice. Ak sa taká iniciatíva stretáva s neustálou nevrlosťou partnera, nemôžeme sa čudovať, že aj tú najsilnejšiu ženu na svete to časom omrzí.

Ako vlastne tá mužská nevrlosť vznikla? Prečo začína muž s pribúdajúcim vekom hundrať stále viac?

Tieto dôležité otázky musíme zodpovedať pred tým, ako budeme schopné niečo vyriešiť. Vďaka porozumeniu sa naučíme lepšie komunikovať a predísť nedorozumeniam.