



## 6. ĎALŠIE VZŤAHY

1. Okrem vášho vzťahu, s kým sa vie porozprávať o svojich problémoch?
2. Pri kom pociťuje negatívne emócie alebo nedôveru?
3. Aké je najdlhšie priateľstvo vášho partnera? Ako si ho udržal?
4. S kým má najbližší vzťah vo vašej rodine?
5. Uprednostňuje tráviť čas sám alebo s inými?



## 7. JAZYK LÁSKY

1. Ako by zoradil týchto 5 jazykov lásky podľa dôležitosti vo vašom vzťahu: fyzický dotyk, slová povzbudenia, sústredená pozornosť, darčeky, skutky služby.
2. Potešilo by ho viac, keby ste za neho vyniesli smeti alebo mu povedali, ako veľmi si ho vážite?
3. Radšej by išiel s vami na prechádzku alebo dostal od vás nejaký milý darček? Čo by ho viac zahrialo pri srdci?
4. Keď ste od seba odlúčení (alebo by ste boli), čo mu najviac chýba, čo sa týka vzťahu s vami?
5. Čo si myslíte, že sa mu vynorí ako prvé, keď si spomenie na vás?



## 8. DOPLNKOVÉ OTÁZKY

1. Čo ho v poslednej dobe úprimne rozosmialo?
2. Ako reaguje, keď má napr. rozmotávať beznádejne zamotané reťaze s vianočnými svetielkami?
3. Kedy sa mu naozaj niečo nepodarilo, ale potom vás to rozosmialo?
4. Ako by reagoval, keby dostal na Vianoce len ponožky a papuče?
5. Čo máte na ňom najradšej a čo si na ňom najviac vážite?



Niekedy sa vo vzťahoch tak veľmi sústreďujeme na riešenie problémov, že zabúdame vidieť nášho partnera ako osobu. Posilnite váš vzťah tým, že zistíte o vašom partnerovi viac. Rozhovorom o vašich myšlienkach a pocitoch sa môžete výrazne posunúť vo vzájomnom pochopení a láske.

*Pripravila a upravila: Jarmila Blahová, 2024*

*Ako by odpovedal váš partner?*

# Láska poznáním rastie

8X5 OTÁZOK  
NA OSVIEŽENIE  
PARTNERSKÉHO VZŤAHU





**Inštrukcie:** V každej téme/časti nájdete 5 otázok. Záleží na vás, akú taktiku skúsíte. Môžete ísť po jednotlivých témach postupne, alebo preskakovať z témy do témy, pričom sa budete snažiť odpovedať na otázky tak, ako by zrejme odpovedal váš partner/partnerka. Ak neviete, skúste si tipnúť. Váš partner vás následne môže opraviť alebo doplniť. Druhá možnosť je, že si môžete odpovede (svoje tipy, ako by odpovedal partner) najprv obaja napísať na papier a až potom si ich porovnať. Určite pri tom zažijete príjemné aj veselé chvíľky.



## 1. ZÁBAVA A RELAX

1. Aká bola jeho obľúbená TV relácia, keď bol dieťa?
2. Kam by išiel najradšej na dovolenku?
3. Akú pieseň vie zaspievať?
4. Ktoré filmy si veľmi rád pozrie?
5. Vymenujte aspoň 3 knihy, ktoré prečítal.



## 2. O NÁS

1. Kedy zistil, že sa o vás zaujíma? Bol to špeciálny moment?
2. Čo ho motivovalo, aby ďalej pracoval na vašom vzťahu?
3. Ako by si predstavoval váš vzťah o 5 rokov?
4. Kedy sa cítil veľmi šťastný, že má práve vás?
5. Aká je jeho obľúbená činnosť alebo miesto pre vás ako pár?



## 3. NÁDEJE A SNY

1. Ako si predstavuje, že sa zmení v priebehu budúceho roka? o 5 rokov? o 20 rokov?
2. Čo mu pomáha nestrácať nádej?
3. Ako vyzerá ten najšťastnejší život, aký si vie predstaviť?
4. Čo ho naposledy veľmi povzbudilo?
5. Aké tri veci/sny by chcel ešte zažiť v živote?



## 4. PRACOVNÝ ŽIVOT

1. Čo sa mu páči na jeho práci? Čo sa mu nepáči?
2. Kto sú jeho najlepší priatelia/kamaráti v práci a prečo?
3. Aká je najväčšia výzva v jeho práci?
4. Okrem financií, čo mu prináša/dáva jeho práca? (napr. rešpekt, hrdosť...)
5. Ako vyzerá jeho bežný pracovný deň od začiatku do konca?



## 5. EMÓCIE

1. Kedy cítil v živote najväčší strach? Bol veľmi vystrašený?
2. Ako sa celkovo cítil minulý týždeň?
3. Považuje sa za šťastného človeka? Prečo hlavne? Ak nie, za akého sa považuje a prečo?
4. Čo ho urobí vždy šťastným? Poteší ho alebo čo ho rozosmeje?
5. Ako relaxuje po stresujúcom dni?