

Če boste upoštevali te nasvete, boste s svojim partnerjem vzpostavili najlepšo vez - Lifestyle - Elle.si

rtnerjem vzpostavili najlepšo vez - Lifestyle - Elle.si

□ | Lifestyle

Če boste upoštevali te nasvete, boste s svojim partnerjem vzpostavili najlepšo vez

Ko se dotaknemo partnerskih odnosov, ne moremo mimo tega, da nas odnosi zelo definirajo, se nas dotaknejo in nenazadnje tudi močno vplivajo na naše splošno dobro počutje. - BRIGITA CHUUYA

□ □ □ □

Lifestyle, 5. 2. 2021



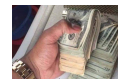
Vsak partnerski odnos ima vzpone in padce. Verjetno se vam je že zgodilo, da ste se zvečer sporekli s partnerjem, dolgo niste mogli zaspati, prihodnje jutro vstali z "levo nogo", stresli jezo, nezadovoljstvo in druga neprijetna občutja na osebo, ki vam ni ničesar storila...



Spa.hr vam ponuja raznoliko ponudbo protitočnih masažnih bazenov Swim Spa. Odkrijte več.



Tudi majhna kuhinja je lahko veliko srce doma



Kako pridobiti 1818 evrov dodatnega prihodka?

linker

BESEDILO SE NADALJUJE PO OGLASU

telemach

Kakovostne in napredne storitve

S SPLETA

Postali smo največji. #1 internet

Itelemach popejale na prvo mesto med ponudniki fiksnega interneta v Sloveniji.

Sponsored by Midas 

Kar želim povedati je to, da četudi bi želeli zanikati, ne moremo mimo tega, da odnos s partnerjem vpliva na nas in na naše življenje. Lep partnerski odnos, ki je stabilen in ima vzpostavljeno čustveno ravnovesje, dobro vpliva na naše počutje in je lahko naš varen pristan, kamor se radi vračamo. Takšen odnos nas izpopolni in nam da moč, upanje in motivacijo.



RECEPT: Zeleni smoothie za čiščenje organizma



Veste, zakaj kraljevo družino nagovarjamo z imenom Firma, kot jo je poimenovala Meghan?



Meghan Markle: "Nisem hotela več živeti"

Nefunkcionalen in "nezdrav" odnos pa nam lahko povzroča veliko stresa, skrbi in težav. Lahko nas v globini razvrednoti, poniža in nas pusti prazne.

Partnerstvo se nas tako močno dotakne (četudi si včasih ne priznamo), ker v odnos z drugo osebo pogosto položimo svoje najbolj globoke upe, pričakovanja in želje o prihodnosti, svoje vrednote, predvsem pa ranljivost in iskrenost, ki ju ne namenimo nikomur drugemu.

V času pandemije smo kot družba dobili "učno uro" o tem, kaj je resnično pomembno, dragoceno in bistveno poleg zdravja ter osnovnih dobrin – to so odnosi. Iz vsega se lahko marsikaj naučimo. Veliko partnerskih odnosov je med epidemijo doživelo neke vrste šok. Sedaj, ko je toliko "izhodov" zaprtih, smo videli, kaj je tisto, kar je zares pomembno: poleg tega, da smo v miru s seboj in z bližnjimi, tudi to, da imamo mirne in funkcionalne partnerske odnose. Odnose, iz katerih lahko črpamo pozitivne stvari.

Čeprav bi bilo najbolj lahko in bi si vsi želeli hitrih rešitev in čarobno palčko, te pri partnerstvu ne obstajajo.

Če bi namreč hitre rešitve obstajale, potem partnerske težave ne bi bile prisotne in bi bili vsi srečni. Najboljša, najhitrejša in najzanesljivejša pot k dobrim in funkcionalnim partnerskim odnosom je ta, da se vsak dan znova, in vsak dan posebej odločimo zaradi sebe, kakšen bo naš doprinos k temu odnosu, v katerem smo v prvi vrsti zaradi sebe. Prav tako pa je pomembno, da si odgovorimo tudi, kaj je tisto, s čimer lahko pridemo blizu drugi osebi, brez da izgubimo sebe.

Če se zaradi sebe ne odločimo vsak dan znova za partnerski odnos, se namreč preveč hitro zgodi, da se začnemo obnašati popolnoma rutinsko in nam lahko drugi postane zelo samoumeven. Tukaj nam prihaja nasproti še eden izmed najbolj pomembnih stebrov partnerstva, ta pa je brutalna iskrenost in ranljivost, ki vključujeta veliko mero spoštovanja in miru.

Za osnovno graditev povezanosti je dobro, da se ustavimo za 15 minut na dan in se iskreno pogovorimo o tem, kako smo, kakšen je bil naš dan, kaj nas skrbi in podobno. Skratka, da začnemo nekoga počasi spuščati v svoj čustveni svet in dajemo poudarek tudi na čustveni intimi, ki je predpogoj za dobro telesno intimo.

Na začetku se bo 15 minut zdelo zelo dolgih, potem pa bo vedno lažje.

Takšne in podobne iskrene podelitve nam omogočajo, da ostajamo v odnosu. Dobro je tudi, da se vprašamo, ali si dovolimo najprej pri sebi iskreno odgovoriti, kaj je tisto, kar si želimo? Kaj je tisto, kar pričakujemo? Kaj je tisto po čemer hrepenimo? Kako se vidimo v prihodnosti (četudi smo v odnosu že nekaj časa)? Prav tako pa je dobro, da ta vprašanja naslovimo skupaj s partnerjem. Čeprav je lahko strašljivo, so odkrivanje notranjega sveta, iskrena podelitev med partnerjema in uglasitev nujno potrebni, če želimo zreti v isto smer. Poleg naštetetega pa je seveda tudi komunikacija tista, ki je marsikdaj odločujoča.

Pogosta vprašanja, ki se ljudem porajajo, so vprašanja, ki nam lahko pokažejo pot, odgovori pa nam lahko predstavljajo neke vrste upanje:

Je grajenje lepega in trdnega partnerskega odnosa naporno? – Ja, pogosto je hudo garanje obeh partnerjev. Ne samo enega.

Je možno rešiti partnerski odnos, ki je že zelo »poškodovan«? – V večini primerov, kjer ni hudih zasvojenosti, oblik nasilja in ostalih hujših nefunkcionalnosti, je možno zgraditi nekaj lepega.

Je lahko? – Ni. Najtežji je prvi korak, potem pa je vsak lažji.

Je vredno? – Vsak posameznik sam preceni ali je vredno ali ni. Je pa tako, da ponavadi, če težav, ki so se nam pojavile v odnosu ne razrešimo, se nam bodo zelo verjetno ponovile v drugih odnosih. Saj v odnosih razrešujemo vzorce, ki so nam neprijetni in se jih želimo za vedno znebiti ter osvoboditi. Vsak, popolnoma vsak, si zasluži lepe, izpopolnjujoče odnose, ki ne ranijo, kjer se vsak počuti ljubljeno, spoštovano, vredno, cenjeno, željeno, hoteno. Čisto vsak. Tudi vi.

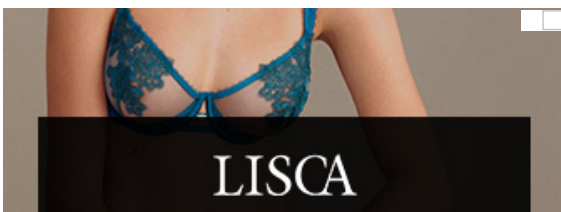
Napisala Brigita Chuuya, mag. zakonskih in družinskih študijev, doktorska kandidatka Univerze v Ljubljani, zakonska in družinska terapevtka stažistka.

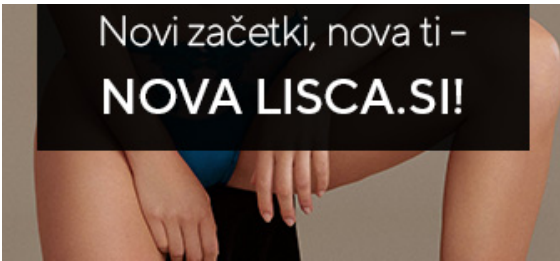
Pomembne večletne izkušnje z različnimi skupinami ljudi pridobiva v organizaciji, kjer je zaposlena, saj se dnevno srečuje z mladimi, družinami, pari ter z otroki.

Fotografije: Osebni arhiv

Preberite še: [Kako se soočiti s pretiranimi strahovi](#)

Priporočamo tudi: [Izraziti zaskrbljenost je povsem v redu](#)





konflikt | ljubezen | partnerstvo | prepiri



Lifestyle, 5. 2. 2021

Foto: Osebni arhiv

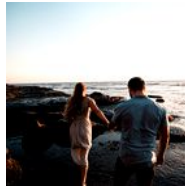
PREBERI TUDI...



Opažate težave z intimnostjo v času karantene? Tako lahko spet prebudite poželenje



Poročili ste se (ali pa se še boste) z napačno osebo - ampak nič hudega (piše: Darjo Hrib)



Poiščite si partnerja, ki bo z vami prebrodil viharje (in vas navdajal z radostjo)



Kakšen je boljši svet?



"TO je najmočnejši naravni reduktor maščobnega tkiva"



Zadnji model znamke Yeezy od Kanyeja Westa razprodan v manj kot minuti!



Pijača ki raztopi maščobo! -18kg v 2 tednih



Meghan Markle je zaradi kraljeve družine razmišljala o samomoru #video



Privoščite svojemu domu najboljše in vedno zadovoljni vstopajte vanj.



Donat skrbi za prebavo in za naravo



Kakovostne in napredne storitve Telemach popeljale na prvo mesto med ponudniki fiksnega interneta v Sloveniji.



Tedenski horoskop: 8. do 14. marec 2021

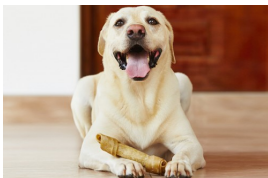


Ta domača metoda poveča moč motorja za 63 konjev

Sponsored by Midas

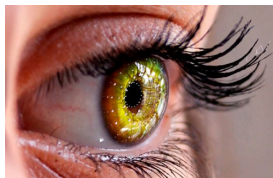


Finančni svetovalci prestrašeni zaradi učinkovitosti nove metode množenja gotovine



Ta nekonvencionalna metoda regenerira kosti i sklepe psov

Sanjski moški: To je voditeljičin mož



Ta trik popravi vid v manj kot eni sekundi

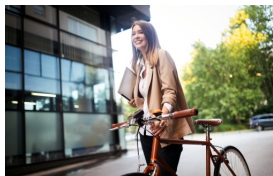
Natalija Verboten: Padci se zgodijo v vsaki vezi, seveda tudi v najini



Cerar: Odziv sodišča je zvenel arogantno, sistem morajo popraviti



Ditka Haberl povedala resnico o skladbi Dan ljubezni



Portal SPOT je posodobljen in prenovljen. Obiščite ga še danes. SPOT, pametno mesto za vaš posel.



Spa.hr vam ponuja raznoliko ponudbo protitočnih masažnih bazenov Swim Spa. Odkrijte več.

linker

S SPLETA

Oglas

Oglas

Posteljnina Cheetah Grey

Posteljnina Led Love Turquoise



Osmi marec – dan za razvajanje in romantične



Pozdrav pomladi v treh dejanjih #NAGRADNA

Oglas

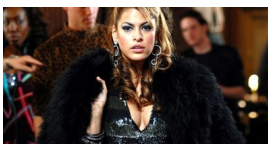


Veste, zakaj kraljevo družino nagovarjamo z

Oglas

Arterije bodo očiščene v 7 dneh, če zjutraj pojeste 30 gramov...

Nemški zdravnik razkril sodobno tehniko zdravljenja sklepov. Tukaj je recept ...



Bila je najlepša ženska v Hollywoodu, nato pa se je









To so zaključki Helene Blagne

Oglas

Krčne žile izginejo za vedno. Pred spanjem

NAJBOLJ BRANO

MODA	LEPOTA	LIFESTYLE	SPIRITUELLE	DOLG JEZIK	
 <p>Pozabite na hlače na zvonec, v modi je še boljši trend hlač, ki ga bomo oboževali spomladi</p> <p>.....</p> <p>Pozabite na svilena krila, spomladi bomo nosili nov trend krila s tem nenavadnim detajlom</p> <p>.....</p> <p>7 najboljših kavbojk, ki sledijo najbolj nepričakovanemu pomladnemu trendu (pod 50 evrov)</p> <p>.....</p> <p>Tanja Ribič navdušila v kopalkah in beli majici</p> <p>.....</p>	 <p>Emma Roberts praznuje 30. rojstni dan! Oglejte si vse frizure, ki jih je nosila do sedaj</p> <p>.....</p> <p>Če želite biti videti mlajši, se izogibajte tem lepotnim napakam, ki vas postarajo</p> <p>.....</p> <p>Monica Bellucci ima novo kratko pričesko, ki jo bomo spomladi videli povsod</p> <p>.....</p> <p>Jennifer Aniston ima novo pričesko, popolno za prihajajočo pomlad</p> <p>.....</p>	 <p>Jennifer Aniston danes praznuje svoj 52. rojstni dan! Oglejte si njene najbolj ikonične modne trenutke</p> <p>.....</p> <p>Lepotice Hollywooda, ki jih po številnih lepotnih operacijah danes žal ne prepoznamo več</p> <p>.....</p> <p>Se vam rosijo očala, ko nosite masko? Tukaj je popoln trik, ki to prepreči</p> <p>.....</p> <p>Claudia Schiffer danes praznuje 50. rojstni dan! Oglejte si njene najbolj ikonične trenutke z modnih pist</p> <p>.....</p>	 <p>Če želite biti srečnejši v življenju, se znebite teh slabih navad</p> <p>.....</p> <p>Ste opazili ta skrivna sporočila, ki jih Kate Middleton sporoča s svojimi oblačili?</p> <p>.....</p> <p>6 filmov, v katerih so igralci dejansko seksali (in ne le igrali)</p> <p>.....</p> <p>Blake Lively je pustila, da ji Rayn Reynolds pobarva lase - poglejte rezultat</p> <p>.....</p>	 <p>Poglejte, kaj vam napovedujejo zvezde za leto 2021 (veliki letni horoskop)</p> <p>.....</p> <p>Horoskop: Kakšne preobrazbe vas čakajo v življenju glede na nebesno znamenje?</p> <p>.....</p> <p>Horoskop: Katere mame ste najbolj stroge in katere najmanj glede na nebesno znamenje?</p> <p>.....</p> <p>To so astrološka znamenja, ki nikoli ne prosijo za pomoč</p> <p>.....</p>	 <p>Ne boste verjeli, katero pričesko Jennifer Aniston najbolj obžaluje v svoji karieri</p> <p>.....</p> <p>Poglejte, katerim stverem se je Melania Trump posvetila na posestvu Mar-a-Lago, po tem ko je zapustila Belo hišo</p> <p>.....</p> <p>Vsi si zaslužimo luksuzni dopust, kot sta si ga privoščili Kendall in Kylie Jenner (razkrivamo fotografije z njunega dopusta)</p> <p>.....</p> <p>Internet je obseden s pričesko Michelle Obama! Poglejte, zakaj</p> <p>.....</p>

Elle.si



Prejemajte e-novice

Pišite nam

Naročite revijo

Pravno obvestilo

Politika varstva zasebnosti

Nastavitve zasebnosti

O piškotkih

Potisna obvestila

Oglaševanje

