



WOMAN[®]

pis
ktní
zeny

VAŠE NOVÉ JÁ

Dopřejte si
radostné jaro
plné energie

NÁVRHÁŘKA VERONIKA ROBOTKOVÁ

„Je důležité věřit
svým snům“

PROČ NÁS BAVÍ REALITY SHOWS

Kousek voyera je
v každém z nás

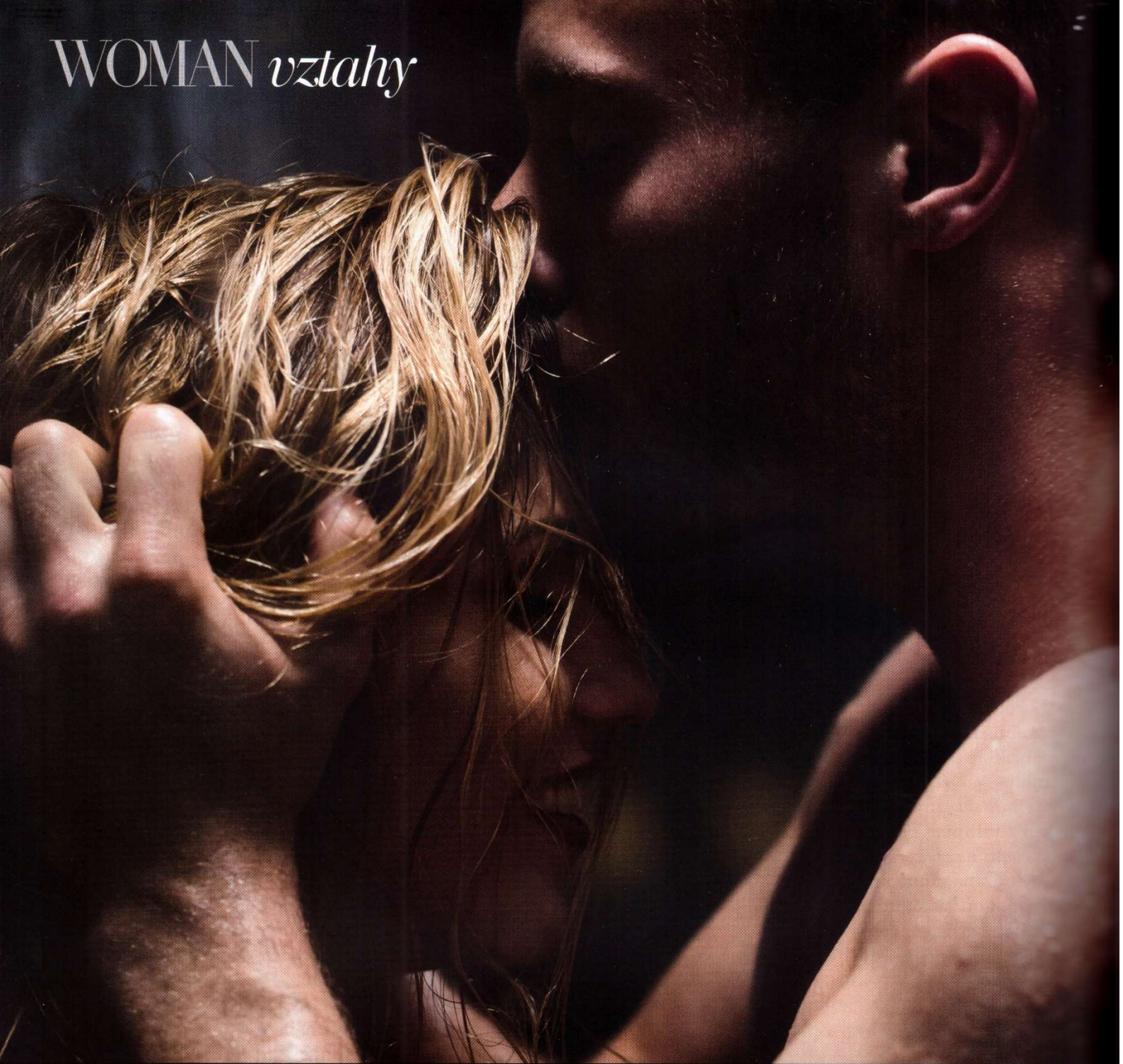
NÁSTRAHY V LÁSCE

Jak ve vztahu
neztratit sama
sebe

CENA: ČR 99 Kč / SK 4,69 €



DUBEN-KVĚTEN 2025



Znáte svůj jazyk lásky?

Láska je jednou z nejhlubších lidských potřeb. Každá žena touží po tom být MILOVÁNA, cítit přijetí, podporu a bezpečí. Ale co když láska přichází, a vy ji přesto NECÍTÍTE? Co když vám ji lidé kolem vás vyjadřují, ale vy ji nerozpoznáváte, protože ji vyjadřují jiným způsobem, než jaký potřebujete? Cestu ke SPOKOJENÉMU vztahu zná psycholožka Natalia Byková.

Gary Chapman, americký manželský poradce, ve své slavné knize Pět jazyků lásky popisuje, že lidé lásku dávají i přijímají v různých formách. To, co jednoho zahřeje u srdce, může pro druhého znamenat jen nepodstatný detail.

Jak poznat pět jazyků lásky

Pokud jsou pro vás zásadní slova uznání, vnímáte lásku skrze komplimenty, projevy vděčnosti a ocenění. Slova mají pro vás hluboký význam – mohou vás povzbudit, zahřát, dodat sílu.

Pokud je vaším jazykem lásky společně strávený čas, nejvíce oceníte chvíle, kdy vám někdo věnuje svou plnou pozornost. Není to o tom být jen vedle sebe, ale skutečně spolu – vést hluboké rozhovory, sdílet zážitky, mít zájem.

Pokud lásku vnímáte skrze dárky, neznamená to materialismus, ale důkaz, že na vás někdo myslí. Malá pozornost, ručně psaný vzkaz nebo něco symbolického, co vám připomene krásný okamžik, pro vás znamená mnohem více než hodnota samotného předmětu.

Pokud pro vás nejvíce znamená péče a pomoc, cítíte lásku ve starostlivosti a zájmu druhých. Zahřeje vás, když vám někdo připraví čaj, přinese deku, pomůže s taškou nebo vás odveze domů. Stejně tak oceníte, když vám někdo nabídne podporu v náročné situaci nebo převezme část zodpovědnosti. Takové činy říkájí: „Jsi pro mě důležitá.“

Pokud je pro vás nejdůležitější fyzický kontakt, pak vás nejvíce naplní objetí, doteky a blízkost. Možná nepotřebujete mnoho slov, ale pokud vás někdo obejmě, podrží za ruku nebo vás pohladí, cítíte se milovaná a v bezpečí.

Jak najít svůj jazyk lásky?

Zeptejte se sama sebe: Podle čeho chápu, že mě lidé mají rádi? Kdy jste se naposledy cítila opravdu milovaná? Co v té chvíli hrálo hlavní roli? Bylo to slovo, čas, dárek, čin nebo dotek? Stejně tak se zamyslete nad tím, co vás nejvíce zraňuje, protože právě to často ukazuje na váš nejcitlivější jazyk lásky. Pokud vás nejvíce bolí kritika, pravděpodobně jsou pro vás klíčová slova uznání a ocenění. Možná se vás hluboce dotýká, když vás někdo shazuje, neoceňuje vaše úsilí nebo vaše úspěchy přechází mlčením. Bez laskavých slov podpory můžete mít pocit, že nejste dost dobrá.

Pokud vás zraňuje, když vám lidé nevěnují pozornost, pravděpodobně je pro vás důležitý společně strávený čas. Možná vám vadí, když vás někdo poslouchá jen napůl, když s vámi tráví čas, ale jeho mysl je někde jinde. Pokud se vás nejvíce dotýká lhotejnost, pak pravděpodobně nejvíce potřebujete péči a starostlivost.

Může vás bolet, když se nikdo nezeptá, jak se cítíte, nebo když vám lidé nenabídnou pomoc, i když vidí, že byste ji ocenila. Pokud vás zasáhne, když na vás lidé zapomenou nebo vás nikdy ničím neobdarují, možná je pro vás důležitý jazyk dárků. Nemusí jít o materiální hodnotu, ale o samotný akt – že někdo vám chce udělat radost. Pokud vás nejvíce bolí odtaziťost, může být vaším jazykem fyzický kontakt. Možná toužíte po objetí, ale místo toho se setkáváte s chladným odstupem. Možná vás mrzí, když vás nikdo nepohladí po vlasech, nevezme za ruku nebo vás neobejme ve chvílích, kdy to nejvíce potřebujete. To, co vás bolí, je často zrcadlem toho, co nejvíce potřebujete. A právě to vám může ukázat, jakým jazykem mluví vaše srdce.

Být tu pro sebe

Stejně jako v partnerských vztazích, i ve vztahu k sobě samé je důležité pochopit svůj jazyk lásky. Jak často očekáváte od druhých, že vám dají to, co byste si měla dávat sama? Pokud je váš jazyk lásky slova uznání, zaměřte se na to, jak sama o sobě mluvíte nebo na sebe myslíte. Jak často sama sebe chválíte nebo kritizujete? Jaký tón má váš vnitřní hlas? Buďte k sobě laskavá, oceňujte se za malé i velké věci.

Pokud je pro vás důležitý společně strávený čas, dopřejte si chvíle jen pro sebe. Udělejte si radost procházkou, výletem, chvílí s oblíbenou knihou nebo si jen vědomě vychutnejte svůj oblíbený čaj. Dovolte si být sama se sebou v radosti a klidu. Pokud je vaším jazykem lásky dávání dárků, pořídte si něco krásného. Nemusí to být nic velkého, stačí drobnost, která vám udělá radost a připomene vám, že si zasloužíte potěšení. Pokud cítíte lásku skrze péči a pomoc, postarejte se o sebe s největší péčí a láskou. Dopřejte si kvalitní jídlo, dostatek spánku, harmonické prostředí. Ukažte si, že jste pro sebe důležitá a zasloužíte si to nejlepší. Pokud je pro vás nejdůležitější fyzický kontakt, dopřejte si doteky. Zajděte na masáž, užijte si horkou koupel, obejměte sama sebe. Najděte způsob, jak být k sobě něžná a laskavá.

Naučte se vidět lásku

Láska je všude kolem nás. Když pochopíte, jak může být vyjadřována, začnete ji vnímat i v těch nejmenších gestech, slovech a činech. A najednou si uvědomíte, kolik lásky už ve vašem životě je. A když objevíte svůj jazyk lásky, budete si ji umět dávat ještě více a přesně tak, jak ji nejvíce potřebujete. Budete si jistější ve vztahu k sobě i k druhým. Poznání jazyka vašich blízkých vám umožní lépe je chápat a projevat jim lásku tak, aby ji opravdu cítili. Poznejte svůj jazyk lásky i jazyk svých blízkých – a dovolte lásce naplnit váš život. ■

TEXT: NATALIA BYKOVA