

# Motivace pro dva: Jak budovat lásku, která inspiruje



# **MOTIVACE PRO DVA: JAK BUDOVAT LÁSKU, KTERÁ INSPIRUJE**

**PAVEL HREJSEMNOU**

**Název knihy:** Motivace pro dva

**Podnázev:** Jak budovat lásku, která inspiruje

**Autor:** Pavel Hrejsemnou

**Vydavatel:** IDEAIIFY s.r.o. **Adresa vydavatele:** Na Studních 71, 284 01 Kutná Hora  
**Web:** www.ideaify.cz **E-mail:** info@ideaify.cz

**Rok vydání:** 2025 **Vydání:** První elektronické vydání **Počet stran:** 311 A5

**Autorská práva a právní doložky**

© 2025 Pavel Hrejsemnou a IDEAIIFY s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, ukládána v rešeršním systému, ani přenášena jakýmkoli způsobem a v jakékoli formě (elektronicky, mechanicky, nahráváním či jinak) bez předchozího písemného souhlasu autora a vydavatele.

**ISBN (PDF verze): 978-80-53028-22-6**

**ISBN (ePuB verze): 978-80-53028-37-0**

**Upozornění:** Informace obsažené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací a informační účely. I když bylo vynaloženo veškeré úsilí k zajištění přesnosti a aktuálnosti obsahu, vydavatel ani autoři nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí, ani za výsledky plynoucí z použití zde uvedených informací. Čtenář by měl vždy ověřit informace z více zdrojů a přizpůsobit je svým konkrétním potřebám.

**Tvorba a produkce**

**Jazyk:** Čeština

**Grafický design, návrh obálky a sazba:** IDEAIIFY s.r.o.

Vážíme si vašeho zájmu o tuto knihu a rádi bychom vás požádali o respektování autorských práv. Tato kniha je určena výhradně pro osobní potřebu kupujícího. Jakékoli neautorizované sdílení knihy nebo jejích částí, včetně zveřejňování na internetu, porušuje autorský zákon a může mít právní následky. Ochrana autorských práv je klíčová pro podporu tvorby a vydávání elektronických knih v České republice. Prosíme vás, abyste se k této knize, autorům, vydavatelům i k nám chovali s úctou a férově. Děkujeme.

# PROLOG

Vítejte. V rukou držíte víc než jen soubor myšlenek; držíte klíč k cestě. Cestě, která začíná u dvou jedinců a vede k jedinečnému světu, který mohou vytvořit jen oni sami.

**Vztahy jsou tou nejkomplexnější a zároveň nejkrásnější výzvou, jaké v životě čelíme.** Nejsou statické. Nejsou dokonalé. Jsou dynamické, plné vzestupů a pádů, okamžiků radosti i zkoušek. A právě v tom spočívá jejich skutečná krása a nekonečný potenciál.

Příliš často se na lásku díváme jako na něco, co se prostě stane – osud, náhoda, neviditelná síla. Ale **skutečná, trvalá láska není jen štěstí; je to volba. Je to závazek. Je to neustálá práce.** Je to aktivní pěstování něčeho cenného, co si zaslouží naši plnou pozornost a úsilí. Stejně jako zahrada potřebuje péči, aby kvetla, tak i vztah potřebuje vědomou snahu, aby prosperoval a naplňoval.

Tato kniha, **Motivace pro dva: Jak budovat lásku, která inspiruje**, není sbírkou kouzelných formulí. Je to spíše **mapa a kompas**, které vám pomohou navigovat ve složitém terénu mezilidských vztahů. Provedeme vás 23 základními pilíři, které společně tvoří pevné základy pro hluboké spojení, vzájemné porozumění a neustálou pozitivní motivaci. Od upřímné komunikace a sdíleného smíchu až po péči o sebe sama a společné plány do budoucna – každá kapitola nabízí praktické vhledy a inspiraci, jak svůj vztah aktivně formovat.

Pamatujte, **cílem není dokonalost, ale pokrok**. Každý den je novou příležitostí k učení, růstu a milování hlouběji. Přistupujte k těmto tématům s otevřenou myslí, zvědavostí a ochotou investovat do toho, co je pro vás nejdůležitější.

Nechť je tato kniha vaším průvodcem na cestě k lásce, která nejenže přežije, ale která vzkvétá, inspiruje a přináší radost vám oběma.

# 1. SPOLEČNÉ CÍLE A PLÁNY

Společné cíle a plány jsou základním stavebním kamenem každého silného a prosperujícího vztahu. Nejsou jen o velkých životních rozhodnutích, jako je koupě domu nebo založení rodiny, ale i o každodenních maličkostech, které vás spojují a dávají vašemu soužití smysl. Když partneři sdílí vize do budoucna, vytváří to pocit **jednoty**, **směru** a **účelu**. Právě tento společný kompas pomáhá proplouvat vztahovými bouřemi a užívat si slunečné dny naplno.

Proč jsou společné cíle důležité?

- **Posilují pouto:** Když pracujete na něčem společně, prohlubujete své pouto. Zažíváte pocit týmové práce, vzájemné podpory a úspěchu. Tyto sdílené zážitky vytvářejí silné vzpomínky a upevňují váš vztah.
- **Poskytují směr a účel:** Vztah bez společných cílů může časem působit staticky nebo dokonce stagnovat. Mít společné plány dává vašemu vztahu jasný směr a účel. Víte, kam směřujete a proč, což vás motivuje k překonávání překážek.
- **Zvyšují motivaci:** Když máte před sebou společný cíl, jste oba motivováni k jeho dosažení. Vzájemně se povzbuzujete, držíte si palce a slavíte malé i velké úspěchy. Tato pozitivní spirála motivace se přenáší i do dalších oblastí vašeho života.

- **Podporují komunikaci:** Diskuse o společných cílech vyžaduje otevřenou a upřímnou komunikaci. Musíte se naučit naslouchat jeden druhému, vyjadřovat své touhy a obavy a nacházet kompromisy. Pravidelná komunikace o plánech udržuje váš vztah živý a dynamický.
- **Předchází nudě a stereotypu:** Rutina může být zabijákem vztahu. Společné cíle a plány přinášejí do vašeho života nové výzvy a dobrodružství. Ať už je to plánování exotické dovolené, renovace bytu nebo učení se novému koníčku, vždy je se na co těšit.
- **Budují důvěru a bezpečí:** Vědomí, že se na svého partnera můžete spolehnout při dosahování společných cílů, buduje hlubokou důvěru. Pocit, že jste v tom spolu a máte stejné priority, vytváří ve vztahu pocit bezpečí a stability.

## Typy společných cílů

Společné cíle se mohou lišit ve své velikosti a časovém horizontu. Důležité je, aby byly **realistické, specifické a smysluplné pro oba partnery**.

- Krátkodobé cíle (do 1 roku):
  - **Zážitky:** Naplánovat víkendový výlet, navštívit nový koncert, vyzkoušet novou restauraci.
  - **Rozvoj:** Společně se naučit nový recept, začít cvičit, přečíst si knihu na stejné téma.



- **Finance:** Ušetřit na konkrétní věc (nový spotřebič, kurz), splatit malý dluh.
- Střednědobé cíle (1-5 let):
  - **Cestování:** Napláňovat velkou dovolenou, procestovat určitou zemi.
  - **Domácnost:** Koupit si auto, zrekonstruovat místnost, zvelebit zahradu.
  - **Osobní růst:** Navštěvovat společně jazykový kurz, rozvíjet společný koníček.
- Dlouhodobé cíle (5+ let):
  - **Rodina:** Založit rodinu, koupit si dům, přestěhovat se do jiného města.
  - **Kariéra/Finanční stabilita:** Dosažení určitého finančního cíle, investice.
  - **Životní styl:** Změna životního stylu, cestování na delší dobu, důchod.

Jak společné cíle definovat a dosahovat?

1. **Otevřená komunikace:** Sedněte si spolu a upřímně si promluvte o svých snech, touhách a prioritách. Co vás baví? Co byste chtěli v životě zažít? Kde se vidíte za rok, pět, deset let? Buďte aktivní posluchači a snažte se pochopit perspektivu svého partnera.
2. **Identifikace společných bodů:** Hledejte průniky ve vašich individuálních touhách. Kde se vaše sny potkávají? Možná jeden z vás sní o cestování a druhý o učení se novým jazykům – proč to nespojit a nevyjet do země, jejíž jazyk se chcete naučit?

3. **Konkrétní formulace:** Jakmile najdete společné body, formulujte je jako konkrétní, měřitelné, dosažitelné, relevantní a časově ohraničené (SMART) cíle. Místo "chceme hodně cestovat" si řekněte "do dvou let si ušetříme na dvoutýdenní cestu po Jižní Americe".
4. **Vytvoření plánu:** Rozdělte si velký cíl na menší, zvládnutelné kroky. Ke každému kroku přiřaďte odpovědnost a termín. Kdo co udělá a do kdy? Pamatujte, že flexibilita je klíčová – život se mění a plány je třeba přizpůsobovat.
5. **Pravidelná kontrola a oslava:** Pravidelně se scházejte a kontrolujte pokrok. Co se povedlo? Co ne? Co je potřeba upravit? Nezapomeňte oslavovat malé i velké úspěchy na cestě k cíli. To posiluje vaši motivaci a radost ze společného úsilí.
6. **Flexibilita a kompromisy:** Je důležité si uvědomit, že ne vždy se vše podaří podle plánu. Buďte flexibilní a připraveni na kompromisy. Vztah je o týmové práci, ne o prosazování vlastních představ za každou cenu.

Co dělat, když se vaše cíle rozcházejí?

Někdy se stane, že se vaše individuální cíle neshodují. To je zcela normální a neznamena to konec světa. Důležité je, jak se s touto situací vypořádáte:

- **Upřímná diskuse:** Mluvte o tom otevřeně a bez výčitek. Snažte se pochopit důvody a pocity svého partnera.
- **Hledání průsečíků:** Existuje způsob, jak alespoň částečně sladit své individuální cíle s těmi partnerovými? Může jeden z vás podpořit druhého v jeho cíli, i když není jeho vlastní prioritou?
- **Kompromis a vzájemné pochopení:** Někdy je nutné udělat kompromis. To neznamená vzdát se svých snů, ale najít cestu, jak je realizovat způsobem, který je přijatelný pro oba.
- **Respektování individuálních cílů:** I když máte společné cíle, je důležité respektovat a podporovat individuální cíle každého z vás. Každý potřebuje prostor pro osobní růst a naplnění.

Společné cíle a plány jsou živým organismem, který se vyvíjí s vaším vztahem. Pravidelně se o nich bavte, aktualizujte je a radujte se z každého kroku na cestě k jejich naplnění. Právě tato společná cesta plná snů a ambicí je jedním z největších zdrojů pozitivní motivace ve vztahu.

## 2. VZÁJEMNÁ PODPORA

Vztah je jako plavba na lodi. Někdy je moře klidné a slunce svítí, jindy se zvedají vlny a přicházejí bouře. V těchto chvílích je **vzájemná podpora** tím, co vás udrží nad vodou, pomůže vám překonat nepřízeň osudu a nakonec doplout do klidného přístavu. Není to jen o tom, že si stojíte po boku v těžkých časech, ale i o tom, že se aktivně podílíte na radostech a úspěších toho druhého. Je to pocit, že v tom nikdy nejste sami.

Proč je vzájemná podpora nezbytná?

- **Buduje důvěru a bezpečí:** Když víte, že se na svého partnera můžete spolehnout v jakékoli situaci, prohlubuje to pocit bezpečí a důvěry. Víte, že vás podrží, ať už se děje cokoliv, což vytváří stabilní základ pro váš vztah.
- **Posiluje odolnost:** Život přináší výzvy – ztrátu zaměstnání, nemoc, rodinné problémy. Vzájemná podpora vám pomáhá tyto těžkosti překonávat. Když máte někoho, kdo vás povzbudí, vyslechne, nebo nabídne praktickou pomoc, jste silnější a odolnější.
- **Zvyšuje sebevědomí:** Podpora partnera vás může povzbudit k překonávání vlastních limitů a dosahování cílů. Když ve vás někdo věří, i když vy sami pochybujete, dodá vám to odvalu jít dál a věřit si víc.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Motivace pro dva***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.