

# Veronika Soleil

veronikasoleil.cz

Charakteristické rysy mužské stránky	Opora, kterou muž potřebuje a již mu žena může poskytnout	Z toho plynoucí výhody
1. Nezávislost	Je nezbytné, aby mu žena neradila ve chvíli, kdy není o radu žádána.	Díky tomu bude mít muž pocit, že mu partnerka důvěřuje, že se dokáže samostatně rozhodovat, a také si může připsat zásluhy za své úspěchy. Cítí se pak uznáván za to, co sám dokázal, a má zájem s partnerkou trávit více času.
2. Oproštění od emocí	Potřebuje, aby neprojevovala nesouhlas s časem tráveným v jeskyni. (Čas trávený v jeskyni je pojem, který autor knihy John Gray používá pro chvíle, kdy se muž izoluje únikem do "svého světa". V naší společnosti to jsou často videohry, fitko, zavření se v pracovně, pivo s přáteli. Tato doba je pro muže velmi důležitá, protože mu pomáhá vyrovnat se se stresem a partnerka do této "jeskyně" prostě nepatří.)	Získá čas a prostor pro přemítání o svých problémech a nebude nucen mluvit o svých pocitech nebo myšlenkách. Mysl se mu rozjasní, objeví se porozumění a bude pak schopen mít větší pochopení pro partnerku.
3. Řešení problémů	Je potřeba, aby mu žena připomínala, že když je ONA ve stresu, touží se	Když lépe porozumí partnerčiným potřebám, jeho motivace pomoci jí

# Veronika Soleil

veronikasoleil.cz

	<p>pouze vypovídat. Od něj žádá jen, aby ji vyslechl, nikoliv aby jí nabídl řešení. Muži totiž automaticky myslí, že po nich chce žena řešení, a pak je toho na ně moc. Netuší, že mají jen naslouchat.</p>	<p>se zvýší. Více se uvolní, když bude žena hovořit o svých problémech a ona bude pocíťovat větší podporu z jeho strany.</p>
4. Houževnatost	<p>Touží, aby ho žena obdivovala za jeho obětavost a tvrdou práci.</p>	<p>Získává přístup ke své vnitřní síle a odvaze a ona se může svobodně vyjádřit, aniž by musela mít obavy, že jej urazí nebo se dotkne jeho citů.</p>
5. Soutěživost	<p>Vyžaduje, aby si ho vážila za jeho snahu dělat, co je v jeho silách, i když selže. A přeje si, aby jeho úspěchy byly důvodem k radostné oslavě.</p>	<p>Má větší snahu uznat a ocenit silné stránky druhých, a dokonce žádá o pomoc, když ji potřebuje.</p>
6. Analýza	<p>Má zapotřebí slyšet podporující komentáře ohledně svých analytických myšlenkových pochodů jako např.: "To dává smysl" "Skvělý nápad" nebo "Máš pravdu"</p>	<p>Daleko více se zajímá o to, co má partnerka na srdci a ochotněji si přiznával vlastní chyby.</p>
7. Síla a výkonnost	<p>Vítá, když ho partnerka žádá o pomoc a chválí ho za ni.</p>	<p>Připadá si jako její hrdina. Když ho druzí potřebují, má pocit, že život má větší smysl a</p>

# Veronika Soleil

veronikasoleil.cz

		také více elánu podpořit ji.
8. Asertivita	Potřebuje mít možnost vyjavit své sny nebo být na něco pyšný, aniž by ho někdo korigoval nebo znepokojoval. Dejte si pozor, abyste mu nekazily plány!	Bude pociťovat daleko větší podporu, důvěru a ocenění ze strany partnerky a sám jí bude větší oporou. Více se bude o její pocity a potřeby zajímat a ve větší míře ji respektovat.
9. Schopnost si poradit	Přeje si, aby jej žena oceňovala za maličkosti, které činí portu, aby jí zpříjemnil den.	Prožívá úspěch ve vztahu a ke své partnerce přistupuje s větší láskou, obdivem, trpělivostí a uznáním.
10. Sebedůvěra	Touží po přijetí místo toho, aby jej žena zasypávala stížnostmi či odsuzovala.	Věří, že ji dokáže učinit šťastnou, a stává se z něj trpělivější posluchač. Tak ji lépe poznává.
11. Zodpovědnost	Přeje si méně chybovat a aby jeho omluvy žena akceptovala a vítala. Nikomu se nezamlouvá omluvit se a pak si vyslechnout další výčitky.	Omlouvá se za chyby a pokouší se být lepším partnerem.
12. Orientace na cíl	Musí mu být dána možnost plánovat. Žena by mu měla sdělit, co všechno by si přála dělat a nechat na něm, aby něco vybral a zařídil vše potřebné.	On si tak může přisvojit zásluhy a ona pociťt jeho péči a zájem. Když něco plánuje sám, víc se snaží, aby se to partnerce líbilo a udělal jí radost.