

# 5 chýb, ktoré ničia vzťah v hádke (a čo robiť namiesto nich)

---

Väčšina hádok nevzniká preto, že by sme sa nemali radi.  
Vznikajú preto, že v danej chvíli nevieme, čo presne urobiť.

Toto je jednoduchý kontrolný zoznam, ktorý môžete použiť priamo v situácii.

---

## 1. ÚTOČÍME NAMIETO VYSVETLENIA

✘ „Ty vždy...“, „Ty nikdy... Ty somár ... Ty krava ...“

➔ partner sa začne brániť

✓ SKÚSTE: „Keď sa toto stane, cítim...“, „Toto mi robí zle ...“

Vyjadrujme to, čo cítime a nenálepkujme.

---

## 2. SNAŽÍME SA VYHRAŤ HÁDKU

✘ dokazovanie, kto má pravdu

➔ rastie napätie

✓ SKÚSTE: „Poďme to pochopiť, nie vyhrať“

Skúsme konsenzus, hľadať spoločné riešenie, budujme MY a nie JA.

---

## 3. ODCHÁDZAME DO TICH ALEBO VYBUCHNEME

✘ ignorovanie alebo výbuch

➔ problém ostáva

✓ SKÚSTE: „Potrebujem chvíľu pauzu, vrátim sa k tomu o chvíľu“

Najhoršie je odísť a nechať druhého v neistote. Ak mu povieme, že neskôr sa k tomu vrátíme, budujeme vzťah a nie ho ničíme.

---

## 4. RIEŠIME TO V NAJHORŠOM MOMENTE

✘ keď sú emócie najvyššie

➔ rozum nefunguje

✓ SKÚSTE: zastaviť rozhovor a vrátiť sa neskôr

Je to ťažké, ale dôležité veci riešme, až keď trochu „vychladneme“.

---

## 5. NEVRACIAME SA K SEBE

✘ ticho po hádke

➔ vzťah sa oslabuje

✓ SKÚSTE: krátke zmierenie (aj bez vyriešenia)

Pohádať sa je v poriadku, zlé je trucovať a byť ticho príliš dlho. Hodina je OK, 3 dni a viac je choré.

---

## ZÁVER

Toto je základ.

Ak chcete vedieť presne:

- čo robiť krok za krokom v hádke
- ako ju zastaviť v správnej chvíli

pripravil som krátky videokurz:

<https://petersorger.sk/el/hadka/>

Stojí 29 € a máte ho k dispozícii okamžite.

Nemáte čo stratiť. Dávam vám 30-dňovú garanciu vrátenia peňazí a cena je len 29 €, čo je dnes cena jednej večere. A vy si za túto cenu môžete zlepšiť vzťahy jednoducho, rýchlo na celý život.

---

## Dôležité (neprehliadnite)

- toto NIE je ebook
- toto je nástroj

Peter Sorger