

TEST VZTAHU PRO ŽENY

Vám pomůže posoudit jak je na tom váš současný vztah před zhlédnutím video kurzu.

Vyhodnocení odpovědí je na vás.

Po dokončení kurzu si odpovězte na otázky znova. To vám pomůže uvědomit si jak jste na tom byli na začátku a jak můžete změnit kvalitu vašeho vztahu.

Biologická složka

1. Při výběru potravin je pro vás důležité:

- a) Pouze cena
- b) Pouze kvalita
- c) Hledám kompromis
- d) Je mi jedno co jím

2. Co převažuje ve vašem běžném jídelníčku?

- a) Zelenina a ovoce
- b) Maso a mléčné výrobky
- c) Spíše vařené, pečené, smažené, tj. vesměs tepelně upravené
- d) Převážně syrová strava (raw food)

3. Váš způsob stravování vám umožňuje vypadat:

- a) Zdravě a krásně
- b) Ne zrovna tak jak bych si přála, ale nic s tím nedělám (nedostatk času, peněz, motivace)
- c) Nepříliš atraktivně a převažuje pocit únavy
- d) Skoro až odpudivě a se spoustou zdravotních problémů
- e) Ještě to není ono, ale je to na dobré cestě

4. Jste spokojena s tím, jak vypadáte?

- a) Ano jsem, protože na sobě vědomě pracuju
- b) Hnusím se sama sobě
- c) Jsem spokojená, ale uznávám, že by to mohlo být lepší

5. Kultura stolování, servírování a celková estetika:

- a) Jsem na to zvyklá a je to pro mě přirozené
- b) Je mi vcelku lhostejná
- c) Hlavně, že se najím
- d) Nevyžaduji to pokaždé, ale příležitostně si to dopřeji

6. Jak uspokojení vašeho potravinového instinktu ovlivňuje vaše zdraví a zdraví vašich dětí?

- a) Mám jasno co je zdravé a co nikoliv. Jdu svým dětem příkladem a všichni jsme zdraví
- b) Musím se nutit, abych jedla zdravě a nutím do toho i děti
- c) Vůbec nad tím nepřemýšlím. Jsem ráda, že se najím
- d) Mám koncepci zdravého stravování a s radostí se jí držím
- e) Mám koncepci zdravého stravování a většinou se jí držím

7. S jakým pocitem odcházíte od stolu:

- a) Snědla jsem víc, než jsem mohla, ale míň než jsem chtěla
- b) S pocitem syté „lehkosti“ (malé, chutné, syté, estetické)
- c) Uvědoměle přejedená, s následnými výčitkami svědomí a tak stále do kola
- d) Ještě bych si něco dala, ale nebudu se přejídat

8. Uvědomujete si, že když používáte jídlo jako manipulační prostředek na „výchovu“ svých dětí, vytváříte v něm nesprávné stravovací návyky do budoucna a vytváříte psychický tlak na dítě, které není schopno se bránit vaší tuposti?

- a) Uvědomuji si to a proto to nedělám
- b) Doteď jsem to dělala, ale neuvědomovala jsem si, že to má takové následky

9. Vzájemná, čistě fyzická přitažlivost a sex:

- a) Přitahoval mě šíleně, ale sex ve výsledku nebyl uspokojivý
- b) Fyzicky mě přitahuje stále méně, což má vliv i na sex
- c) Vzájemně se přitahujeme a sex je skvělý
- d) Přitahuje mně jeho tělo, vůně, mužnost, zkušenost
- e) Fyzicky mně nepřitahoval už od začátku, ale při sexu mě vzrušovaly jeho peníze, postavení a majetek

10. Váš sex je přáním a iniciativou:

- a) Z obou stran
- b) Převážně mou
- c) Převážně jeho
- d) Teď už v podstatě ničí

11. Uspokojuje vás sex s partnerem nebo se musíte přetvařovat?

- a) Kdysi mě to uspokojovalo, teď už se musím přetvařovat
- b) Když je zhasnuto, tak to jde
- c) Nikdy mě to neuspokojovalo, od začátku vztahu se přetvařuji
- d) Není to zrovna oheň vášně, ale je mi to příjemné a nepřetvařuji se
- e) Naprosto mě to uspokojuje a pokaždé si to užívám
- f) Nemáme sex

12. Jak často je vám sex odepřen?

- a) Velmi často se vymlouvá, že je unavený (např. z práce)
- b) Když se pohádáme
- c) Sex mi je odepírán zřídka
- d) Sex mi partner ještě neodmítl
- e) Nemáme sex

13. Jak reagujete na odmítnutí?

- a) Jsem naštvaná a dávám to partnerovi najevo
- b) Odmítnutí přijímám s pochopením (pokud to netrvá týdny/měsíce/roky)
- c) Uchýlím se ke „znásilnění“
- d) Jsem naštvaná, ale tvářím se jakoby nic
- e) Příště mu to oplatím
- f) Partner mi sex ještě nikdy neodmítl, takže nevím, jak bych reagovala
- g) Jdu si zaběhat, nebo zacvičit

14. Je nějaké chování a určité způsoby, které se vám během sexu s partnerem nelíbí?

- a) Poslední dobou toho přibývá, ale nevím jak si s ním o tom promluvit
- b) Ano dokázala bych jmenovat hned několik
- c) Pár maličkostí bych našla, ale dá se to přežít
- d) Ne, jsme naprosto sladění a vše funguje perfektně

15. Máte stereotypy, omezení, nebo komplexy spojené s uspokojováním sexuálních potřeb?

- a) Ano, od každého něco.
- b) Jsou věci, které nedělám, protože se před partnerem stydím
- c) Je to vcelku rutina, ale nemyslím si, že se nějak omezují
- d) V žádném případě se neomezují, pokaždé je to jiné a vzrušující

16. Chtěla byste obohatit váš sex novými experimenty?

- a) Ano velmi, ale partner nesouhlasí
- b) Ano ráda bych, ale nedokážu o tom s partnerem vůbec mluvit
- c) Ne, já nic zkoušet nechci, ale partner na mě stále tlačí
- d) Neustále zkoušíme, cokoliv nás jen napadne
- e) Příležitostně to děláme, ale i bez toho si to užíváme

17. Míváte ranní sex?

- a) Mívali jsme ho dříve, teď už zbyly jen nostalgické vzpomínky
- b) Ne, proč bych to dělala, když si to ještě nijak nezasloužil
- c) Ráda bych, ale partner mně odmítá, nebo to nemá rád
- d) Ano, máme to oba rádi
- e) Ne, nemám to ráda, a pokud vím partnerovi to nechybí
- f) Já nechci, ale partner to po mě vyžaduje

18. Kdo je na vrcholu vaší partnerské, manželské nebo rodinné hierarchie? Kdo ji reálně řídí?

- a) Tchýně
- b) Partner /manžel
- c) Já
- d) Nevím
- e) Střídáme se

19. Uvědomujete si, že jste ve vašem vztahu dominantní?

- a) Bohužel ano
- b) Nejsem si jistá
- c) Teď určitě ano, ale vždy to tak nebylo
- d) Ne, dominantní je partner
- e) Ano a taky mi to tak vyhovuje

Komunikační složka

20. Jeho reakce, poznámky, chování:

- a) Se mi často nelíbí
- b) Jsou mi nepříjemné a ponižující
- c) Většinou mi nevadí, ale někdy mě pěkně vytočí
- d) Adekvátní, příjemné a vtipné
- e) Vůbec na ně nereaguju a dělám si vše po svém

21. Víte jak reagovat ve vypjatých situacích s partnerem, či manželem?

- a) Jsem naprosto sebejistá, mám to pod kontrolou
- b) Snažím se zachovat klid a vysvětlit mu to, ale většinou to nevydržím a seřvu ho
- c) Většinou se stáhnu a mlčím
- d) Křikem a slzami
- e) Většinou jsem v klidu, ale někdy se raději seberu a jdu si dělat svoje. Nikdy nekřičím

22. Jak se chováte ke svým dětem

- a) Chovám se jako milující, starostlivá a zodpovědná matka
- b) Poněvadž můj manžel/partner výchovu dětí zanedbává, musím být autoritou já
- c) Jelikož jsem samoživitelka, musím hrát roli matky i otce, což funguje jen stěží

23. Je to co jíte a jakým způsobem se stravujete předmětem nepochopení, nepříjemných ironických poznámek, otevřeného nesouhlasu ze strany vašeho partnera nebo blízkých?

- a) Ano, slyším to neustále
- b) Někdy mi k tomu něco řekne
- c) Ne, mám všestrannou podporu
- d) Ne, partner se stravuje stejně nebo podobně
- e) Spolu s partnerem se stravujeme podobně, ale rodina nebo přátelé to nejsou schopni přijmout

24. Používáte jídlo jako prostředek na „výchovu“ nebo k destruktivní manipulaci s dětmi? Např. „Dokud to nedojíš, nepůjdeš si hrát!“, „Když to všechno sníš, dostaneš sladkou odměnu.“

- a) Ano, používám
- b) Používám, ale dosud jsem si neuvědomovala, že to není v pořádku
- c) Ne, tuto formu výchovy odmítám

25. Při řešení problému

- a) Si pozorně vyslechnete názory, argumenty a hledáte, nebo nabízíte konstruktivní řešení
- b) Jste tvrdohlavá a za každou cenu prosazujete svůj názor
- c) Rychle přecházíte k emočním projevům, zvyšujete hlas, zlobíte se, obviňujete
- d) Ztrácíte nad sebou kontrolu, uzavíráte se a mlčíte

26. Mluvit o sexu je stejně důležité jako sex samotný

- a) Skládáte svému partnerovi komplimenty spojené se sexem
- b) Mluvíte o tom, jak je možné váš sex zlepšit, např. přečtením knihy o sexu, společným absolvováním kurzu na zlepšení sexuálních vztahů, nebo shlédnutím naučného videa
- c) Neskládáte děkované komplimenty po sexu, ale sex samotný vám vyhovuje
- d) Sex vás přestává uspokojovat, přesto stále nejste odhodlaní si o tom promluvit. Nechcete, nebo nemůžete
- e) Sex vás už dávno neuspokojuje. Sex buď nedostáváte, nebo jen zřídka a nízké kvality. Nikdy jste na toto téma nemluvili (nebo mluvili, ale neúspěšně). Hledáte si, nebo už máte „bokovku“

27. V komunikaci s partnerem

- a) Jsem často pozitivní, komunikativní, otevřená a kreativní
- b) Komunikuji, když něco potřebuju koupit nebo zařídit
- c) Velice ráda si s ním povídám, i když si nejsem jista, že mě poslouchá
- d) Jsem si vědoma, že poslední dobou se vztah a komunikace zhoršuje, ale nevím jak to změnit
- e) Necítím se komfortně, komunikace je destruktivní, ve zlepšení vztahu už nevěřím.
Rezignovala jsem

28. Urážky, obvinění, ponížení, pocit viny

- a) V našem vztahu jsou nepřipustné nebo jsou velice ojedinělé
- b) Někdy se neudržím a obviňuju, ale neurážím a už vůbec neponižuju
- c) Považuju za normální obviňovat, když si to partner „zaslouží“. Urážky jsou nedílnou součástí obviňování. Tlačím na pocit viny
- d) Umím výborně obviňovat, přitom urážet a ponižovat. A jako bonusový trest pro partnera mlčím

29. Zkažená nálada

- a) Za svoji náladu, je jedno jakou, si nesu odpovědnost sama
- b) Myslím, že je normální mít někdy po komunikaci zkaženou náladu, v případě že za to nedávám vinu partnerovi nebo někomu jinému
- c) Když mi někdo zkažil náladu, udělám někomu jinému totéž
- d) Jsem přesvědčena, že náladu mi kazí druzí. S potěšením je z toho obviním, a když mám chuť, tak se můžu cítit ublížená
- e) Když mám špatnou náladu, ručím za to, že ji zkažím i všem ostatním

30. Nepochopení, absence pomoci nebo podpory, skrytá nebo otevřená nevraživost

- a) Nepochopení se mi stává velmi zřídka. Jsem schopna nabídnout dočasný kompromis nebo alternativní variantu. Nabízím pomoc a podporu v rámci svých možností
- b) Pokud v komunikaci vzniká nepochopení, můžu se naštvat
- c) Nepochopení je často součástí naší komunikace. Mám stále méně chuti pomáhat a podporovat
- d) Nepochopení je v našem vztahu již normou. „Pomoc“ a „podpora“ je formou násilí na sobě. Nevraživost je emocionální stav naší komunikace a vztahu

31. Bezmocnost, slabost, projev apatie a depresivních stavů

- a) Hodně jsem o tom slyšela od svých kamarádek, ale sama s tím zkušenost nemám
- b) Někdy mě to v našem vztahu přepadne, ale vypořádávám se s tím bez následků
- c) Komunikace je čím dál horší. Mám pocity bezmoci a ztráty energie. Dostávám se z těchto stavů pomalu a vracím se do nich rychle
- d) Nemám sílu a čekat pomoc nemám odkud. Apatii a depresi se bráním antidepresivy

Finančně-ekonomická složka

32. Jste spokojeni s tím kdo kolik vydělává?

- a) Vydělávám více než manžel a jemu to docela vadí
- b) Vydělávám více než manžel a ani jeden s tím nemáme problém
- c) Vyděláváme stejně, ale on by se mohl víc snažit
- d) Vydělávám méně než manžel a považuju to za normální

33. Kdo a jak kontroluje rodinný rozpočet? Souhlasíte s tím?

- a) Já to kontroluju, schvaluju a utrácím
- b) Rozpočet má na starost manžel. Já do toho ráda zasahuju, ale on má poslední slovo
- c) Na rozdělování financí se podílíme společně, ale každý zodpovídá za svůj úsek domácnosti
- d) Já kontroluju, schvaluju, utrácím, ale zodpovědnost za to přenechávám manželovi
- e) Nemáme zatím společné finance, rozdělujeme nájem, náklady na stravu atd., jinak máme každý svoje peníze

34. Vaše finanční investice do vztahu

- a) Jsou pro mě opodstatněné, příjemné a oceněné
- b) Investuji mnohem více než manžel, i když nevydělávám víc
- c) Manžel investuje do našeho vztahu dle potřeb
- d) Musím to manželovi neustále připomínat a „žebrot“

35. Pomoc rodičů

- a) Finanční pomoc rodičů nepotřebujeme
- b) Někdy jejich finanční pomoc přijmeme, jsme jim vděční, ale do našeho vztahu nám nemluví
- c) Jsme závislí na finanční pomoci rodičů. Mluví nám do vztahu, učí nás žít, někdy s námi manipulují nebo nás vydírají. Mám toho dost
- d) Jsme závislí na finanční pomoci rodičů. Mluví nám do vztahu, učí nás žít, někdy s námi manipulují nebo nás vydírají. Nevadí mi to
- e) Jejich pomoc přijmeme, jejich názor si vyslechneme, ale rozhodnutí zůstává na nás
- f) Na finanční pomoci rodičů jsem zcela závislá, a proto si nemůžu vyskakovat

36. Peníze a majetek

- a) Jen upevňují náš vztah
- b) Občas jsou příčinou hádek
- c) Někdy se využívají jako prostředek k vyvolání pocitu viny z nesoběstačnosti
- d) Často se využívají jako prostředek k manipulaci a vydírání
- e) Nemají vliv na kvalitu našeho vztahu