

KURS  
EBOOK

Wioletta Klinicka

# JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

NOWE ŻYCIE PO 40 ROZDZ. 2



# NOWY POCZĄTEK PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ, BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ  
I STWORZYĆ AUTENTYCZNY ZWIĄZEK



## ROZDZIAŁ 2

Wioletta Klinicka

### JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

PRZYGOTOWANIE DO RELACJI  
I POSZUKIWANIE MIŁOŚCI



# SPIS TREŚCI

## CZĘŚĆ 2

### JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

#### **1. OTWIERANIE SIĘ NA NOWE MOŻLIWOŚCI**

- BIOLOGIA ZAUFANIA – WPŁYW OKSYTOCYNY NA TWORZENIE SIĘ WIĘZI I OTWIERANIE SIĘ NA INNYCH LUDZI.
- PSYCHOLOGICZNE BARIERY OTWARTOŚCI – JAK ZIDENTYFIKOWAĆ BLOKADY I OGRANICZENIA WYNIKAJĄCE Z PRZESZŁYCH DOŚWIADCZEŃ
- SPOŁECZNE UWARUNKOWANIA OTWARTOŚCI – JAK SPOŁECZEŃSTWO KSZTAŁTUJE NASZE PODEJŚCIE DO NOWYCH RELACJI.

#### **2. JAK UNIKAĆ PUŁAPEK I ROZCZAROWAŃ W RANDKOWANIU PO 40-TCE**

- CHEMIA MIŁOŚCI – ROLA DOPAMINY, FENYLETYLOAMINY I OKSYTOCYNY W ZAUCROCZENIU I MIŁOŚCI ORAZ JAK WPŁYWAJĄ NA NASZE POSTRZEGANIE PARTNERA.
- PSYCHOLOGIA RANDKOWANIA – CZYM SĄ „CZERWONE FLAGI” I JAK PSYCHOLOGIA DEFINIUJE RYZYKA W POCZĄTKOWYCH ETAPACH RELACJI (BADANIA HELEN FISHER O ETAPACH MIŁOŚCI).
- WPŁYW KULTURY NA RANDKOWANIE – JAK ZMIENIAJĄCE SIĘ NORMY SPOŁECZNE I KULTUROWE WPŁYWAJĄ NA OCZEKIWANIA W RANDKOWANIU.

#### **3. SKUTECZNE RANDKOWANIE: BEZPIECZNE I ŚWIADOME NAWIĄZYWANIE RELACJI**

- BIOLOGICZNE ASPEKTY ZAUFANIA I POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA – DLACZEGO NASZE MÓZGI POTRZEBUJĄ POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA W RELACJACH I JAK JE BUDOWAĆ.
- ZASADY PSYCHOLOGICZNE W RANDKOWANIU – JAK ROZWIJAĆ ZDROWE PRZYWIĄZANIE, UNIKAĆ WSPÓŁZALEŻNOŚCI I PRZYCIĄGAĆ ODPOWIEDNIEGO PARTNERA.
- RANDKOWANIE W KONTEKŚCIE SPOŁECZNYCH NORM – OMÓWIENIE ZMIAN W RANDKOWANIU, W TYM KWESTII RÓŻNORODNOŚCI I RÓWNOŚCI W POSZUKIWANIU PARTNERA.

#### **4. TWORZENIE ZWIĄZKU OPARTEGO NA WZAJEMNYM WSPARCIU I ZROZUMIENIU**

- BIOLOGIA PRZYWIĄZANIA – TEORIA PRZYWIĄZANIA I JEJ ZNACZENIE W TRWAŁYCH RELACJACH, NP. WPŁYW OKSYTOCYNY I WAZOPRESYNY NA WIĘZI.
- PSYCHOLOGIA ZDROWYCH ZWIĄZKÓW – CZYM SĄ FILARY UDANEGO ZWIĄZKU WEDŁUG PSYCHOLOGÓW, TAKICH JAK ESTHER PEREL, ORAZ SPOSOBY WZMACNIANIA WSPARCIA I KOMUNIKACJI.
- SPOŁECZNY WPŁYW NA ZWIĄZEK – JAK PRESJA I OCZEKIWANIA SPOŁECZNE MOGĄ WPŁYWAĆ NA RELACJĘ, W TYM KWESTIE RÓL PŁCIOWYCH I RÓWNOŚCI.

ZAKOŃCZENIE

DODATKOWE WSPARCIE

SPIS TREŚCI KOLEJNEGO E-BOOKA

Po głębokiej podróży, jaką przeszłaś w rozdziale 1, odkrywając i rozumiejąc siebie, nadszedł czas, by zacząć przygotowywać się do nowych wyzwań, które wiążą się z budowaniem i pielęgnowaniem relacji. Jeśli w pełni poczułaś, że znasz siebie – swoje potrzeby, granice, wartości i mocne strony – teraz, kiedy Twoja droga do siebie została odnaleziona, jesteś gotowa na kolejną część swojej podróży.



Rozdział 2 jest o poszukiwaniach – nie tylko miłości w jej tradycyjnym znaczeniu, ale także głębokich, autentycznych relacji, które mają moc wzbogacenia Twojego życia. Wiąże się to z pełnym przygotowaniem do prawdziwej intymności, emocjonalnej otwartości i wzajemnego zrozumienia, które są niezbędne do stworzenia zdrowych, trwałych związków.



Zanim jednak zdecydujesz się na kolejny krok, pamiętaj, że ta część wymaga pełnej gotowości i wewnętrznej harmonii. Tylko kiedy masz jasność co do siebie, wiesz, czego potrzebujesz i jak budować zdrowe relacje, będziesz mogła naprawdę otworzyć się na innych. Jeśli czujesz, że już teraz masz solidne podstawy do dalszego rozwoju, zapraszam Cię do Części 2, gdzie dowiesz się, jak przygotować się do relacji i jak świadomie poszukiwać miłości.



Czekają Cię ćwiczenia, które pomogą Ci w przygotowaniach do spotkań z odpowiednimi osobami, nauczysz się rozpoznawać, kiedy jesteś gotowa na związek, i jak przyciągnąć to, czego naprawdę pragniesz. Jednak pamiętaj – to jest droga, która powinna zaczynać się od Ciebie, zatem dopiero po pełnym zrozumieniu siebie, wejdź do tej części.

*Czas, by wykorzystać tę wiedzę w budowaniu relacji, które naprawdę będą Ci służyć.*

## CZĘŚĆ 1 OTWIERANIE SIĘ NA NOWE MOŻLIWOŚCI



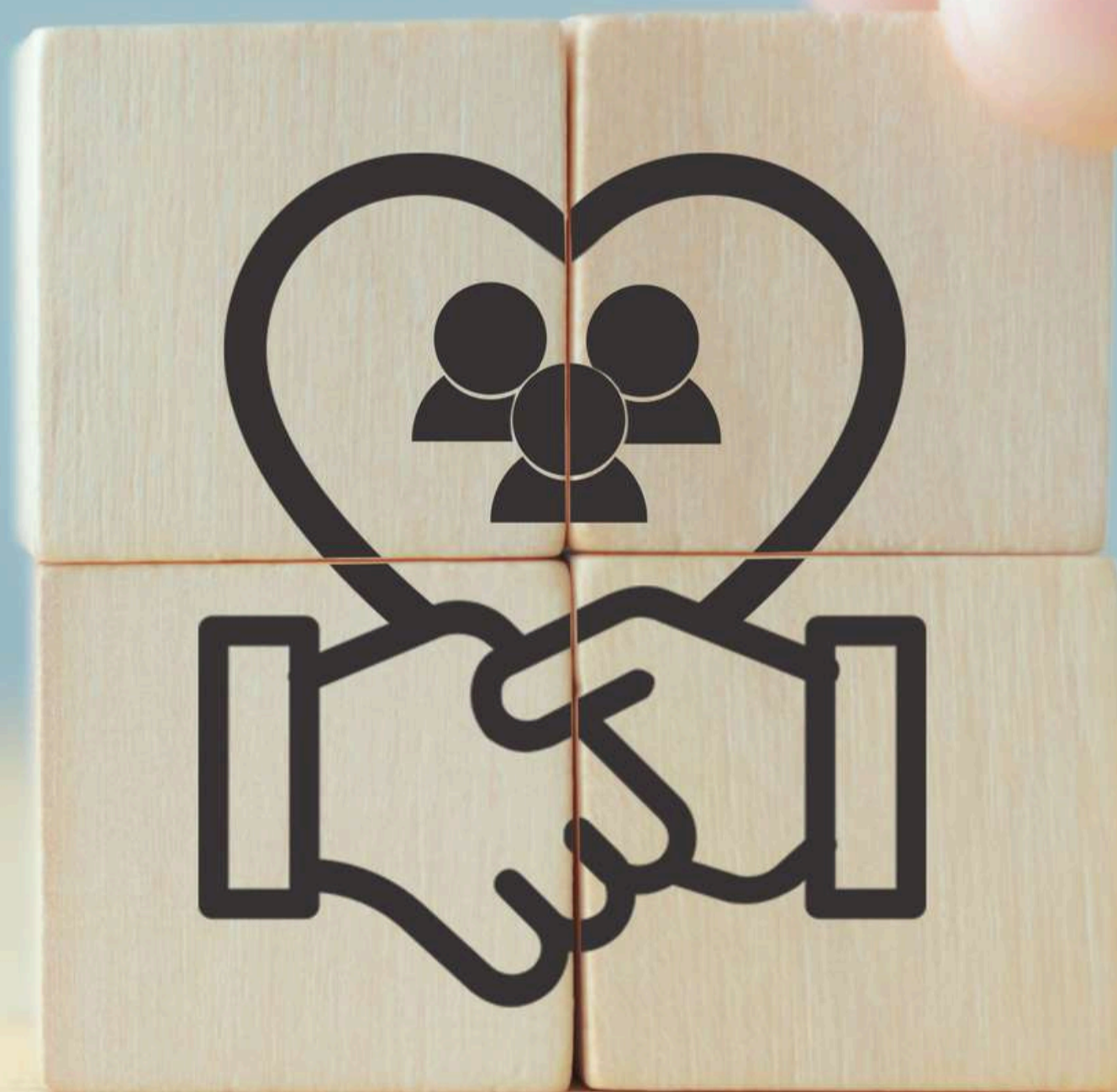
Czujesz, że nadszedł czas, by otworzyć się na nowe możliwości? Może przez lata unikałaś bliskości, a może Twoje doświadczenia w relacjach sprawiły, że zbudowałaś wokół siebie mur? Czasami ciężko jest uwierzyć, że znowu można zaufać, że znowu można otworzyć serce. Jednak to, co odkryjemy w tym rozdziale, jest kluczowe – otwieranie się na innych nie jest tylko decyzją serca, ale także zjawiskiem biologicznym, które pozwala na stworzenie głębokich, zdrowych więzi. Kiedy rozumiesz, jak to działa w Twoim organizmie, łatwiej jest przekroczyć granice, które sama sobie postawiłaś.

“—

Twoje życie to nie scenariusz do poprawki.  
To moment, by zacząć pisać go po swojemu.

# BIOLOGIA ZAUFANIA

WPŁYW OKSYTOCYNY NA TWORZENIE WIĘZI  
I OTWIERANIE SIĘ NA INNYCH LUDZI



Oksytocyna to hormon, który odgrywa niezwykle istotną rolę w naszych relacjach. Znana jako "hormon miłości" lub "hormon przywiązania", oksytocyna jest odpowiedzialna za tworzenie więzi z innymi ludźmi, budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa. To właśnie ona sprawia, że czujemy się bardziej otwarci na innych, chętni do nawiązywania głębszych relacji i gotowi do ofiarowania zaufania.

### **Jak działa oksytocyna?**

Kiedy czujesz się blisko drugiej osoby, czy to podczas rozmowy, przytulania, czy nawet patrzenia na kogoś z miłością i sympatią, Twoje ciało wytwarza oksytocynę. To ona pomaga w tworzeniu silnych więzi emocjonalnych, nie tylko między partnerami, ale także w przyjaźniach, rodzinach, a także w relacjach zawodowych. Oksytocyna ma również działanie uspokajające – redukuje poziom stresu i lęku, co sprawia, że łatwiej jest Ci zaufać.

W praktyce oznacza to, że kiedy podejmujesz decyzję, by otworzyć się na drugiego człowieka, dając mu swoje zaufanie, nie tylko wiesz, że to jest ważne, ale Twoje ciało zaczyna współpracować, by te więzi były silniejsze. Biologia Twojego organizmu wspiera Cię w tym procesie. Oksytocyna nie tylko sprawia, że czujesz się dobrze w towarzystwie innych, ale także pomaga w odbudowywaniu wiary w relacje po porażkach.

### **Oksytocyna a intymność emocjonalna**

Więź emocjonalna, którą budujemy z innymi, jest silnie związana z poziomem oksytocyny w naszym organizmie. Często zdarza się, że po bolesnych doświadczeniach w miłości czy przyjaźniach kobiety mają trudności z otwarciem się na nowe relacje. Przeszłe zranienia sprawiają, że niechętnie jesteśmy do ponownego zaufania. Jednak warto pamiętać, że proces otwierania się na innych jest również procesem biologicznym. Z każdą interakcją, która zwiększa poziom oksytocyny, Twój organizm zaczyna czuć się bezpieczniej, co pozwala Ci zbliżyć się do innych i odbudować zaufanie.

### Jak wspomagać produkcję oksytocyny?

1. **Kontakt fizyczny** – przytulanie, dotyk, trzymanie za rękę. Nawet zwykły dotyk sprawia, że poziom oksytocyny wzrasta, co pomaga w budowaniu więzi.
2. **Otwarte rozmowy** – szczerłość i otwartość w komunikacji z bliskimi osobami wzmacnia zaufanie, a tym samym produkcję oksytocyny.
3. **Medytacja i mindfulness** – regularne praktykowanie uważności pomaga w obniżeniu poziomu stresu i zwiększa zdolność do otwierania się na innych.
4. **Czas spędzany z bliskimi** – obecność osób, które Cię wspierają, również ma ogromny wpływ na wzrost oksytocyny. Radosne chwile z rodziną czy przyjaciółmi aktywują produkcję tego hormonu.

### Dlaczego warto zrozumieć biologię zaufania?

Zrozumienie, jak biologia wpływa na nasze emocje i decyzje, pozwala lepiej zarządzać naszymi relacjami. Otwierając się na innych, nie tylko robimy to z poziomu serca, ale także dajemy sobie szansę na odbudowanie więzi, które będą trwałe i autentyczne. Oksytocyna, wspierając nasze otwarcie się na innych, pomaga nam przełamać lęki i otworzyć serce na miłość i zaufanie.

Pamiętaj, **każda decyzja o otwarciu się na drugiego człowieka jest również inwestycją w Twoje emocjonalne zdrowie**. Gdy zaczniesz bardziej ufać, pozwolisz sobie na tworzenie głębszych i trwalszych relacji, które będą oparte na wzajemnym zrozumieniu i wsparciu. W kolejnych rozdziałach poprowadzimy Cię przez proces budowania zdrowych relacji z partnerem, ale pamiętaj: wszystko zaczyna się od otwarcia się na siebie i na innych.

**Przygotuj się na kolejne kroki w tej podróży!**







# PSYCHOLOGICZNE BARIERY OTWARTOŚCI

JAK ZIDENTYFIKOWAĆ BLOKADY I OGRANICZENIA  
WYNIKAJĄCE Z PRZESZŁYCH DOŚWIADCZEŃ

Często stajemy w miejscu, nie dlatego, że nie chcemy się rozwijać, ale dlatego, że coś nas powstrzymuje. Kiedy mówimy o otwartości w relacjach, nie chodzi tylko o gotowość do zaufania innym, ale także o pokonanie wewnętrznych blokad, które zostały ukształtowane przez nasze przeszłe doświadczenia. Często te bariery są głęboko zakorzenione, często w naszym podświadomym umyśle, i mogą mieć wpływ na to, jak postrzegamy siebie, innych oraz nasze przyszłe związki.

### **Psychologiczne bariery otwartości – dlaczego powstają?**

Nasza przeszłość i wcześniejsze doświadczenia w relacjach mają ogromny wpływ na to, jak podchodzimy do przyszłości. Nie tylko rany z przeszłych związków, ale także dzieciństwo, nasze relacje z rodzicami i bliskimi osobami mogą kształtować nasze wewnętrzne przekonania na temat tego, czym jest miłość, zaufanie i bliskość. Często, jeśli zostaliśmy zranieni, a nasza otwartość spotkała się z odrzuceniem, nasz umysł buduje mechanizmy obronne, które mają na celu unikanie kolejnych rozczarowań.

### **Typowe bariery psychologiczne, które powstają w wyniku przeszłych doświadczeń:**

- 1. Lęk przed odrzuceniem** – jeśli w przeszłości doświadczyłaś odrzucenia, może być Ci trudno uwierzyć, że kolejna osoba będzie w stanie Cię przyjąć taką, jaka jesteś. To może prowadzić do zamykania się na możliwość zbliżenia.
- 2. Strach przed zranieniem** – osoby, które zostały skrzywdzone w przeszłości, mogą unikać otwierania się na innych, bo obawiają się, że historia się powtórzy. Strach przed kolejną zdradą, oszustwem czy kłamstwem może sprawić, że nie będziesz w stanie zaufać drugiej osobie.
- 3. Niskie poczucie własnej wartości** – kobiety, które przez lata były w toksycznych relacjach, mogą czuć, że nie zasługują na miłość i szacunek. To może prowadzić do przekonania, że lepiej nie otwierać się na innych, bo nie zasługują na prawdziwą bliskość.
- 4. Perfekcjonizm** – dążenie do doskonałości w związku może sprawić, że będziesz trzymać się z dala od emocjonalnej bliskości. Obawa przed popełnieniem błędu, by nie stracić drugiej osoby, prowadzi do izolacji.
- 5. Dystans emocjonalny** – doświadczenia z dzieciństwa, w których emocje były ignorowane lub nieakceptowane, mogą prowadzić do tego, że w dorosłym życiu będziesz miała trudności z wyrażaniem swoich uczuć. Takie osoby mogą stać się zamknięte na innych, z obawy przed zranieniem siebie lub drugiej osoby.

## **Badania Johna Gottmana i ich związek z barierami otwartości w relacjach**

John Gottman, jeden z najbardziej uznanych specjalistów w dziedzinie psychologii związków, przeprowadził liczne badania, które pokazują, jak przeszłe doświadczenia mogą wpłynąć na jakość relacji. Jego badania pokazują, że to, w jaki sposób wchodzimy w relacje, jest często wynikiem naszych wcześniejszych doświadczeń i tego, jak nauczyliśmy się radzić sobie z konfliktami, emocjami i intymnością.

Gottman wyróżnił tzw. „**cztery jeźdźce apokalipsy**”, które są wskaźnikami destrukcyjnych postaw w relacjach: **krytyka, pogarda, defensywność i unikanie**. Osoby, które doświadczyły trudnych sytuacji w przeszłości, mogą nieświadomie wprowadzać te zachowania do swoich związków, co skutkuje ich pogłębiającym się kryzysem. Gottman zauważył, że brak umiejętności komunikacji, nieumiejętność wyrażania swoich emocji i zamknięcie się na potrzeby partnera mogą być skutkiem wcześniejszych zranień.

### **Jak przełamać bariery psychologiczne i otworzyć się na nowe możliwości?**

- 1. Świadomość swoich blokad** – kluczem do przełamania barier jest świadomość tego, co nas powstrzymuje. Zastanów się, jakie przekonania z przeszłości mogą wpływać na Twoje obecne relacje. Czy boisz się odrzucenia? A może obawiasz się, że Twoje uczucia nie będą odpowiednio docenione? Świadomość to pierwszy krok ku zmianie.
- 2. Praca nad poczuciem własnej wartości** – budowanie zdrowego poczucia własnej wartości pozwala uwierzyć w siebie i swoje zasługi w relacjach. Warto pracować nad tym, aby czuć się wystarczającą taką, jaka jesteś.
- 3. Zmiana przekonań o relacjach** – jeśli Twoje poprzednie doświadczenia w związku były bolesne, warto zastanowić się, co można z nich wynieść. Zamiast traktować je jako porażki, postaraj się je zobaczyć jako lekcje, które uczą, jak teraz lepiej podejść do relacji.
- 4. Odwaga do zaufania** – choć zaufanie jest jednym z trudniejszych elementów w relacjach, warto zacząć od małych kroków. Współczesna psychologia oferuje narzędzia, które pomagają budować zaufanie w związkach, np. praktykowanie empatii i otwartości w komunikacji.
- 5. Zrozumienie mechanizmów obronnych** – wiele z naszych reakcji wynika z mechanizmów obronnych, które wytworzyliśmy przez lata. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala na ich łagodzenie i otwarcie się na bardziej autentyczne relacje.

Psychologiczne bariery otwartości nie muszą rządzić Twoim życiem. Często powstają z przeszłych doświadczeń, ale dzięki zrozumieniu ich natury i zastosowaniu odpowiednich narzędzi można je przełamać. Pamiętaj, że każda relacja, której doświadczasz, jest szansą na uzdrowienie i nawiązanie głębokich więzi, które będą bardziej oparte na zaufaniu, zrozumieniu i wzajemnym wsparciu. Zaczynając od siebie i swoich przekonań, możesz otworzyć się na lepsze i pełniejsze relacje z innymi.

### **Legenda o dwóch wilkach**

Pewnego dnia starszy mężczyzna opowiadał swojemu wnukowi o walce, jaka toczy się w sercu każdego człowieka. Powiedział:

– W moim wnętrzu trwa walka pomiędzy dwoma wilkami. Jeden z nich to wilk złości, zazdrości, lęku, smutku i poczucia bezradności. To wilk, który karmi się negatywnymi emocjami i chęcią zemsty. Drugi wilk to wilk miłości, współczucia, nadziei, radości i spokoju. To wilk, który wypełnia serce pozytywną energią i wiarą w lepsze jutro.

Wnuk zapytał, pełen ciekawości:

– Który wilk wygra?

Starszy mężczyzna spojrzał na niego z uśmiechem i odpowiedział:

– Ten, którego karmisz.

Znaczenie legendy w kontekście odwagi pójścia przez życie  
Ta opowieść jest metaforą wewnętrznej walki, jaką toczymy na co dzień – między tym, co destrukcyjne, a tym, co twórcze i wspierające. W kontekście odwagi pójścia przez życie chodzi o to, jak wybieramy, na czym się koncentrujemy i co karmimy w sobie.

Każdy z nas zмага się z trudnymi chwilami, z lękami, wątpliwościami, stresem czy złością, ale kluczowe jest to, co robimy z tymi emocjami i myślami. Czy pozwolimy im zdominować nasze życie, czy wybierzemy inną drogę, pełną odwagi, by patrzeć na świat przez pryzmat miłości, nadziei i pozytywnego działania?

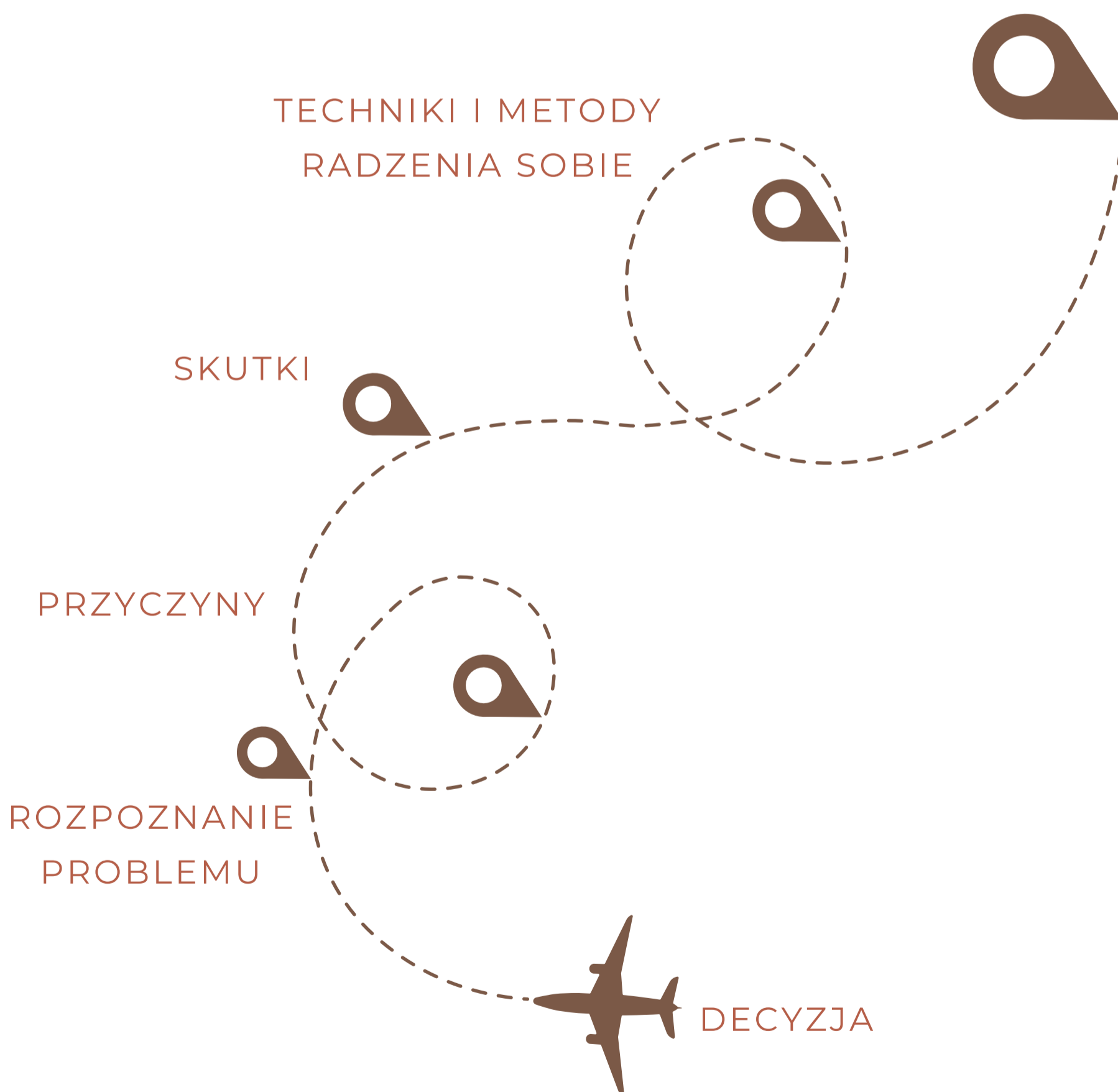
***Odwaga to nie brak lęku, ale wybór, by pomimo niego, zrobić krok do przodu.***

Zastanów się, które aspekty swojego wnętrza karmisz. Kiedy spotykasz wyzwania na swojej drodze, czy pozwalasz, by złość i strach rządziły Twoim działaniem, czy podejmujesz decyzje z pełną świadomością, otwierając serce na współczucie i pozytywne emocje?

“

Emocje są jak malowidło naszego życia, odzwierciedlając nasze doświadczenia, relacje i samopoczucie. Wiele z naszych doświadczeń może prowadzić do określonych stanów emocjonalnych, które z kolei wpływają na nasze zachowania, w tym na sposób radzenia sobie w związku.

## PLAN DZIAŁANIA I UTRZYMANIE KURSU NA CEL



# SPOŁECZNE UWARUNKOWANIA OTWARTOŚCI

JAK SPOŁECZEŃSTWO KSZTAŁTUJE  
NASZE PODEJŚCIE DO NOWYCH RELACJI

Każdy z nas wychowuje się w określonym kontekście społecznym, który ma ogromny wpływ na to, jak postrzegamy relacje międzyludzkie, zwłaszcza te, które dopiero się rozwijają. Społeczeństwo, w którym żyjemy, kształtuje nasze normy, przekonania i oczekiwania wobec relacji, a także wpływa na to, jak otwieramy się na innych. Co więcej, **te społeczne uwarunkowania nie zawsze są świadome, a jednak mają wpływ na naszą gotowość do budowania nowych więzi.** To, co jest akceptowane, a co nie, jak powinniśmy się zachowywać w różnych sytuacjach, co jest postrzegane jako atrakcyjne w relacjach, a co jako nieakceptowane – to wszystko jest wynikiem presji społecznej.

### **Jak społeczeństwo kształtuje nasze podejście do relacji?**

**1. Normy kulturowe** – w każdej kulturze funkcjonują różne oczekiwania wobec ról w relacjach. Na przykład, w niektórych kulturach istnieje duża presja, by wchodzić w relacje małżeńskie lub zawierać związki jak najszybciej, podczas gdy w innych podejście do partnerstwa jest bardziej otwarte. Te normy mają wpływ na to, jak postrzegamy proces otwierania się na nowe osoby. Często bywamy kształtowani przez rodziny i społeczność, w której dorastamy, a te wpływy mogą nie zawsze odpowiadać naszym indywidualnym potrzebom.

**2. Presja związana z "idealnym" związkiem** – media, reklama i kultura masowa często kreują obraz idealnych relacji, które są nieskazitelne i bezproblemowe. W konsekwencji pojawia się presja, by podążać za tymi ideałami, co prowadzi do nierealistycznych oczekiwań wobec siebie i innych. Przekonanie, że powinniśmy znaleźć „idealnego” partnera, sprawia, że stajemy się mniej otwarci na osoby, które nie pasują do tego wzorca. Ponadto, społeczne oczekiwania dotyczące „romantycznej miłości” mogą zniechęcać nas do otwierania się na różnorodne formy relacji, które mogą być równie wartościowe, ale nie pasują do konwencjonalnych wyobrażeń.

**3. Rola mediów społecznościowych** – w dzisiejszych czasach media społecznościowe odgrywają ogromną rolę w kształtowaniu naszych postaw wobec relacji. Przedstawianie idealizowanych obrazów życia osobistego na platformach takich jak Instagram czy Facebook może sprawić, że zaczynamy porównywać swoje życie do tego, co widzimy w Internecie. Często takie porównania prowadzą do poczucia niedoskonałości i zamknięcia się na otwarte, autentyczne relacje. Z kolei na platformach randkowych może pojawić się presja, by nawiązywać relacje szybciej, nie zważając na ich prawdziwą jakość, co ogranicza możliwość poznania drugiej osoby.

4. **Wyzwania związane z równością płci** – w wielu społeczeństwach nadal istnieje podział ról, które oczekiwane są od kobiet i mężczyzn w relacjach. Kobiety mogą czuć się zobowiązane do spełniania określonych standardów w relacjach (np. bycie miłą, opiekuńczą, podporządkowaną), a mężczyźni – by być „silnymi”, dominującymi partnerami. Tego typu społeczne oczekiwania mogą zamykać nas na autentyczną, wzajemną otwartość i prowadzić do trudności w budowaniu równorzędnych, partnerskich relacji.

5. **Spółeczna presja na „szybkie rezultaty”** – często społeczeństwo narzuca tempo, w jakim powinniśmy otwierać się na nowe relacje. Istnieje niepisane oczekiwanie, że powinniśmy być gotowi na związek natychmiast, nie dając sobie czasu na wzajemne poznawanie się, budowanie zaufania czy rozwijanie głębszej więzi. To z kolei może prowadzić do pośpiechu, powierzchownych związków i rozczarowań, które hamują naszą zdolność do otwierania się na prawdziwe, trwałe relacje.

### **Jak zrozumieć społeczne uwarunkowania i przełamać ograniczenia?**

- **Refleksja nad przekonaniem społecznymi** – pierwszym krokiem w zrozumieniu, jak społeczeństwo wpływa na nasze postawy, jest krytyczna analiza przekonań, które w nas zostały zaszczepione. Zastanów się, jakie są Twoje przekonania na temat związków, miłości i otwartości na innych. Kiedy te przekonania są zgodne z Twoimi wartościami, czujesz się pewniej. Jeśli zaś opierają się na społecznych oczekiwaniach, możesz czuć się skrępowana i nieautentyczna.
- **Zdrowe granice w kontekście presji społecznej** – aby stworzyć prawdziwie otwarte relacje, ważne jest, by umieć wyznaczać granice wobec wpływów społecznych. Nie musisz podążać za wszystkimi modami czy oczekiwaniami, które Cię otaczają. Skup się na tym, co naprawdę czujesz i czego potrzebujesz w relacjach. Autentyczność w relacjach z innymi zaczyna się od bycia autentycznym wobec siebie samej.
- **Budowanie zdrowych nawyków relacyjnych** – zamiast podążać za powierzchownymi normami społecznymi, warto stworzyć nowe nawyki, które sprzyjają autentycznym więziom. To, jak otwieramy się na innych, zależy od tego, czy zbudujemy relacje oparte na szacunku, zaufaniu i zrozumieniu. Możesz zacząć od małych kroków – takich jak szczerą rozmowa o swoich uczuciach czy nawiązanie głębszej więzi na poziomie emocjonalnym.



- **Przełamywanie lęku przed odrzuceniem** – społeczne normy często wywołują w nas strach przed byciem odrzuconym. Często staramy się dostosować do oczekiwań, by uniknąć krytyki. Ważne jest, by zrozumieć, że każdy ma prawo do bycia sobą i że nie musimy spełniać cudzych oczekiwań, by być akceptowanymi. Otwartość na relacje zaczyna się od akceptacji samego siebie, niezależnie od tego, co myślą o nas inni.

Podsumowując społeczne uwarunkowania otwartości na nowe **relacje mogą być zarówno wsparciem, jak i ograniczeniem**. Warto przeanalizować, jak społeczeństwo wpływa na nasze podejście do relacji i otwartości na innych. **Zrozumienie tych wpływów pomoże Ci stworzyć autentyczne więzi, które są oparte na zaufaniu, wzajemnym szacunku i zrozumieniu**. Tworzenie nowych, wartościowych relacji jest procesem, który wymaga uwolnienia się od społecznych presji i odważnego wyrażania siebie w sposób, który odzwierciedla Twoje prawdziwe potrzeby i pragnienia.

### Ćwiczenie na uważność

#### Spacer intencjonalny i obserwacja koloru

Aby w pełni korzystać z korzyści płynących z ćwiczeń na uważność, warto regularnie trenować zdolność skupienia się na chwili obecnej. Im bardziej jesteśmy świadomi naszych myśli, emocji i otoczenia, tym łatwiej jest nam rozpoznawać nasze potrzeby i wchodzić w relacje, które są zgodne z naszymi wartościami. To ćwiczenie pomoże Ci zwiększyć koncentrację i zmysł obserwacji, co może pozytywnie wpłynąć na Twoje codzienne doświadczenia.

#### Spacer intencjonalny

##### Poszukiwanie koloru pomarańczowego lub niebieskiego

1. **Znajdź odpowiednie miejsce:** Wybierz miejsce na spacer, które jest znane lub nieznanne – może to być park, ulica w pobliżu Twojego domu, lub miejsce, gdzie nie bywasz często.
2. **Skupienie na kolorze:** Zdecyduj się na jeden kolor, którego będziesz szukać w otoczeniu – na przykład pomarańczowy lub niebieski. Kolory te, szczególnie w naturalnym otoczeniu, nie występują tak często, więc ich poszukiwanie zmusi Cię do bycia bardziej uważną i skoncentrowaną na detalach.
3. **Intencjonalność spaceru:** Podczas spaceru nie rozpraszaj się myślami ani nie analizuj przeszłości. Zamiast tego, skup się na otoczeniu i na dostrzeganiu rzeczy w wybranym kolorze. Zwróć uwagę na to, jak wyglądają te elementy, gdzie się znajdują, jak się zmieniają w zależności od kąta widzenia czy odległości.

4. **Odczuć obecność:** Poczuj, jak otaczają Cię dźwięki, zapachy, tekstury i jak każde z tych doświadczeń wpływa na Twoje samopoczucie. To ćwiczenie ma na celu wyostrenie Twojej obecności w chwili obecnej.

5. **Zakończenie spaceru:** Po spacerze zrób kilka głębokich oddechów, zamknij oczy przez chwilę, a potem zapisz, co zauważyłaś i jakie emocje towarzyszyły Ci w trakcie tego ćwiczenia. Jakie kolory były najtrudniejsze do dostrzegania? Jak poczułaś się w trakcie bycia obecnym w chwili?

### **Ćwiczenie w domu** **Przyglądanie się jednej rzeczy**

Innym sposobem na rozwijanie uważności jest ćwiczenie, które można wykonać w zaciszu własnego domu. Może to być na przykład przyglądanie się jednej rzeczy przez kilka minut. Może to być przedmiot, który trzymasz w ręku – kubek, kwiat w doniczce, zegar na ścianie.

1. **Znajdź przedmiot:** Wybierz coś prostego, co masz pod ręką, na przykład ulubioną książkę, filiżankę czy zdjęcie.

2. **Skupienie na szczegółach:** Spójrz na przedmiot i spróbuj dostrzec jak najwięcej szczegółów, których wcześniej nie zauważałaś. Zauważ teksturę, kształt, kolor, ewentualne zadrapania czy niuanse, które wyróżniają go spośród innych rzeczy w Twoim otoczeniu.

3. **Obserwacja bez oceny:** Staraj się nie oceniać tego przedmiotu – nie myśl, że jest ładny, brzydki, użyteczny czy nieużyteczny. Patrz na niego bez żadnych myśli o wartości. Skup się tylko na tym, co widać.

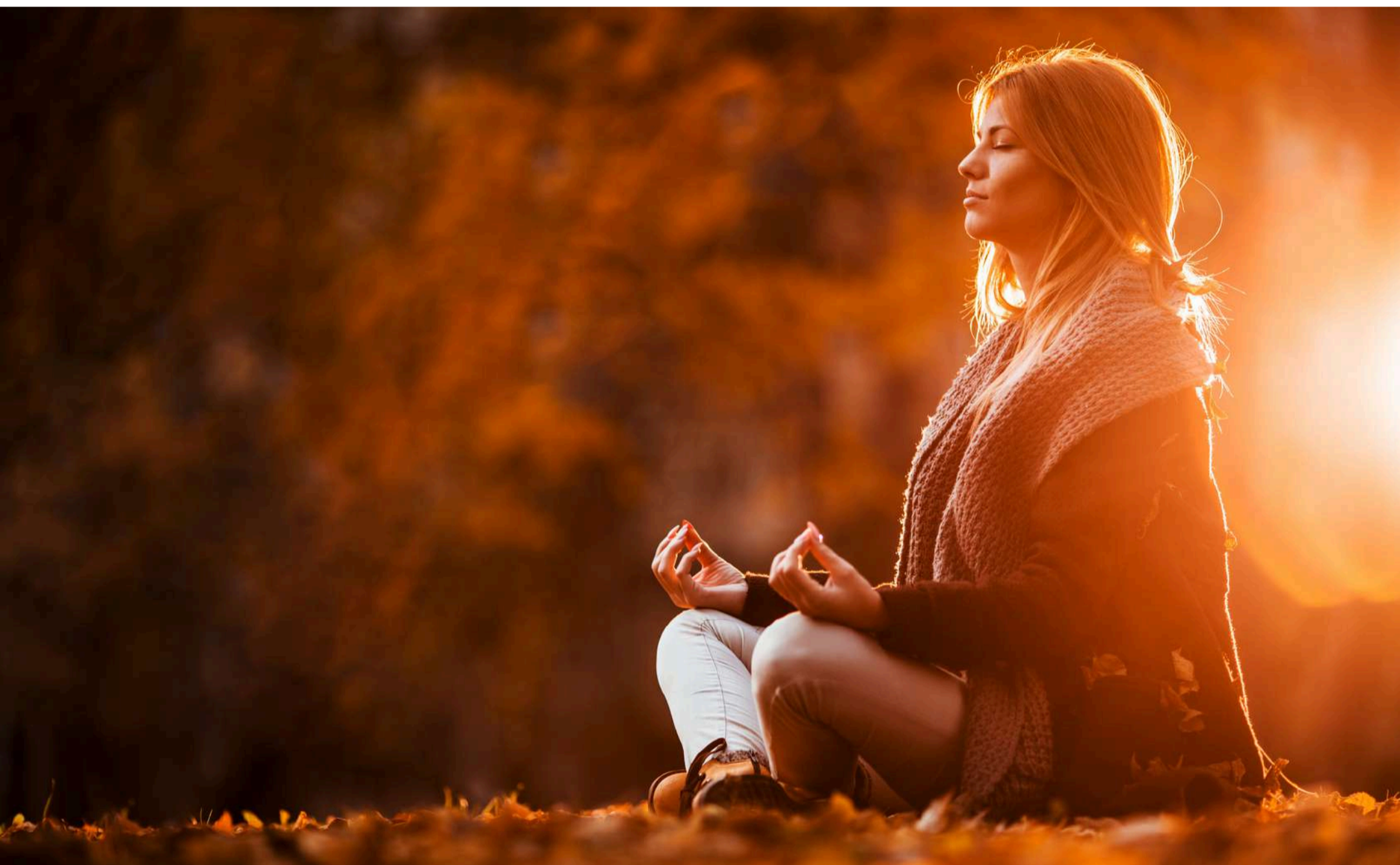
4. **Uważność w teraźniejszości:** Zamiast myśleć o przeszłości czy przyszłości, skoncentruj się tylko na teraźniejszości. Jak to, co obserwujesz, zmienia się z każdą chwilą, jaką spędzasz w jego obecności? Jakie myśli przychodzą Ci do głowy, gdy patrzysz na ten przedmiot przez dłuższy czas?

5. **Zakończenie ćwiczenia:** Po kilku minutach zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów i przekaż sobie odczucie spokoju i koncentracji, które właśnie przeżyłaś. Jak się czujesz po tej krótkiej praktyce?

### Dlaczego proponuję to ćwiczenie?

Te ćwiczenia pomagają trenować Twoją zdolność do bycia obecną tu i teraz, co jest kluczowe nie tylko w kontekście uważności, ale i w relacjach z innymi. Często nasze myśli krążą wokół przeszłości lub przyszłości, co sprawia, że nie dostrzegamy tego, co dzieje się w chwili obecnej. Wykonując te proste, ale skuteczne ćwiczenia, uczysz się angażować w swoje otoczenie i zauważać rzeczy, które mogą być zaskakujące, inspirujące, a przede wszystkim – będące częścią Twojej codziennej rzeczywistości. **W ten sposób uczysz się żyć bardziej świadomie, co przekłada się na bardziej autentyczne i pełniejsze relacje z innymi, a także z samą sobą.**

Z czasem, te ćwiczenia uważności staną się narzędziami, które możesz wykorzystać w różnych obszarach życia, także w relacjach z innymi – **aby nie tylko zauważać, co dzieje się wokół, ale i rozumieć, co dzieje się w Tobie.**



## CZĘŚĆ 2 JAK UNIKAĆ PUŁAPEK I ROZCZAROWAŃ W RANDKOWANIU PO 40-TCE



Randkowanie po 40-tce to zupełnie inna przestrzeń, w której doświadczenie życiowe, zrozumienie siebie oraz dojrzałość emocjonalna stają się kluczowe. Choć może się wydawać, że w późniejszych latach randkowanie wiąże się z trudniejszymi wyzwaniami, to jednak niesie ze sobą także niezwykle korzyści. Dojrzałość, jasno określone granice i potrzeby, a także większa świadomość siebie pozwalają na tworzenie bardziej autentycznych i zdrowych relacji.

W tej części ebooka pomogę Ci zrozumieć, jak unikać pułapek, które mogą pojawić się na drodze randkowania po czterdziestce. Omówimy, jak rozpoznać i unikać rozczarowań, a także jak stworzyć relację, która będzie pełna zaufania, szacunku i wzajemnego wsparcia. Dowiesz się, jak zbudować silną, emocjonalną więź, nie powtarzając błędów z przeszłości oraz jak radzić sobie z wyzwaniami, które mogą pojawić się w miłości po 40-tce. Czas na to, by w pełni wykorzystać swoje doświadczenia życiowe i otworzyć się na nowe możliwości w miłości.

## CHEMIA MIŁOŚCI

ROLA DOPAMINY, FENYLETYLOAMINY I OKSYTOCYNINY W ZAURCZENIU I MIŁOŚCI ORAZ JAK WPŁYWAJĄ NA NASZE POSTRZEGANIE PARTNERA



Kiedy zaczynasz odczuwać motyle w brzuchu, twoje serce bije szybciej, a myśli o kimś wypełniają każdą chwilę? To nie przypadek. To chemia, która rządzi Twoimi emocjami w miłości. Dopamina, fenyletyloamina i oksytocyna to substancje, które odgrywają kluczową rolę w tworzeniu więzi, zauroczeniu i w miłości, ale także w tym, jak postrzegasz drugą osobę.

**Dopamina, znana jako „hormon przyjemności”**, sprawia, że czujesz się szczęśliwa i pełna energii. Jest odpowiedzialna za te ekscytujące momenty, kiedy widzisz lub myślisz o kimś, i czujesz, jak rośnie Twoje zainteresowanie. To ta sama substancja, która sprawia, że czujesz się nagradzana za kontakt z partnerem, prowadząc Cię do tego, by chcieć więcej.

#### **Jak unikać pułapek dopaminy?**

- Zwróć uwagę, czy to, co czujesz, to prawdziwe zainteresowanie osobą, czy tylko „chemia” – to ważne, by nie mylić ekscytacji z prawdziwą więzią.
- Przemyśl, czy twój partner działa w sposób, który nie jest tylko chwilowym efektem „pobudzenia” hormonalnego, ale jest odpowiedzią na twoje długofalowe potrzeby i wartości.

**Fenyletyloamina (PEA) to „hormon zakochania”** – substancja, która sprawia, że czujesz się jak na skrzydłach. Kiedy jesteś w fazie zauroczenia, to właśnie ona wywołuje te intensywne, romantyczne uczucia, które sprawiają, że twój świat staje się jaśniejszy, a każdy moment z partnerem wydaje się wyjątkowy. To ona decyduje o tym, że widzisz drugą osobę przez różowe okulary – w tym okresie każda jej cecha staje się fascynująca.

#### **Jak unikać pułapek PEA?**

- Bądź świadoma, że silne emocje mogą zakrywać wady partnera. Jeśli zauważasz, że bardzo idealizujesz nową osobę, to znak, że PEA bierze górę.
- Staraj się dostrzegać całość – zarówno pozytywne cechy, jak i potencjalne trudności, które mogą pojawić się w przyszłości.

**Oksytocyna** to hormon, który odpowiada za poczucie bliskości, intymności i więzi. Jest odpowiedzialna za to, jak czujesz się przy partnerze, za poczucie bezpieczeństwa i komfortu, kiedy jesteście razem. **To dzięki oksytocynie tworzymy silne, głębokie więzi emocjonalne, które trwają, przekładając się na trwałość relacji.** To hormon, który działa jak "cement" w związkach – łączy was na poziomie emocjonalnym, sprawiając, że chcecie być razem, dbać o siebie i wspierać w trudnych momentach.

### **Jak unikać pułapek oksytocyny?**

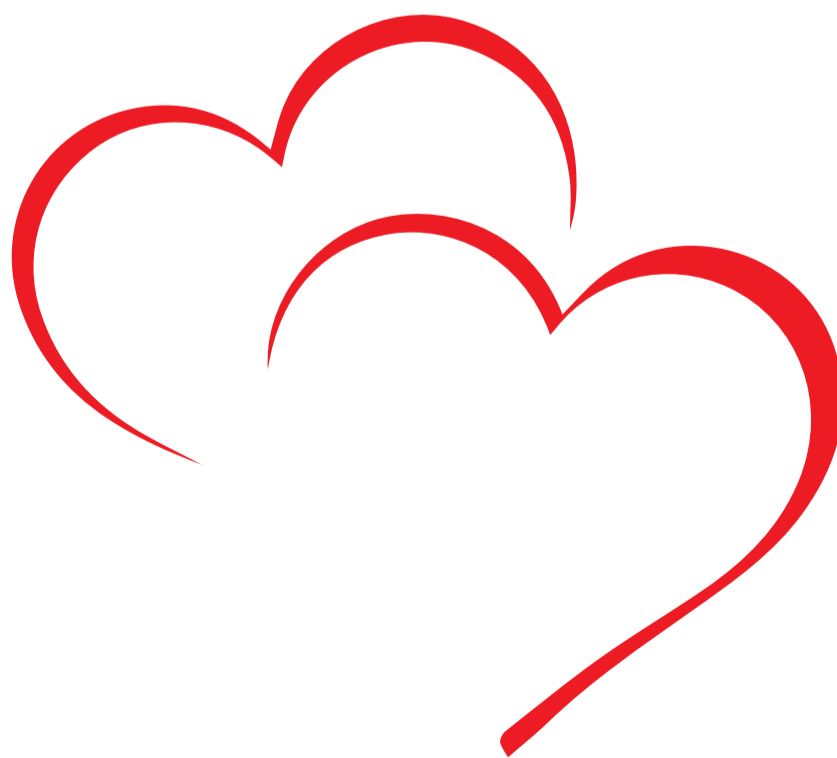
- Uważaj, aby nie wiązać się z kimś tylko dlatego, że jesteś spragniona intymności i więzi. Oksytocyna może sprawić, że poczujesz się blisko z kimś, kto nie jest odpowiednią osobą na długotrwały związek.
- Upewnij się, że emocjonalna więź, którą czujesz, jest oparta na prawdziwym zrozumieniu siebie nawzajem, a nie tylko na przyjemności z chwilowego poczucia bliskości.

Ale musisz pamiętać, że te chemiczne reakcje mają swoje etapy. Na początku może to być fascynacja, pełna intensywnych emocji. Z czasem, gdy hormony zaczynają działać na pełnych obrotach, warto zastanowić się, jak rozróżnić prawdziwą więź od chwilowej fascynacji. To, co w początkowej fazie miłości może wydawać się idealne, z czasem staje się bardziej złożone.

Chemia miłości to fascynujący, ale także skomplikowany proces, który może wpływać na nasz wybór partnerów i sposób, w jaki postrzegamy nowych ludzi w naszym życiu. Dopamina, fenyletyloamina i oksytocyna mają ogromny wpływ na nasze reakcje emocjonalne i postawy wobec innych, szczególnie w fazach zauroczenia i budowania więzi.

Zrozumienie tych hormonów oraz ich wpływu na nasze decyzje może pomóc Ci uniknąć pułapek, które często prowadzą do rozczarowań w randkowaniu.

*Pamiętaj, że miłość to nie tylko chemia – to także świadome decyzje, wzajemny szacunek i gotowość do długoterminowego zaangażowania.*



I tu pojawia się Twoja rola – **świadome zrozumienie tej chemii pozwala Ci na kontrolowanie swoich emocji i ocenę, co naprawdę łączy Cię z drugą osobą.**

Zatem nie bagatelizuj swoich uczuć, ale rób to z otwartą świadomością, rozumiejąc, co w Twoim ciele dzieje się pod wpływem tych hormonów. **To, jak postrzegasz partnera w pierwszych etapach relacji, nie zawsze musi być prawdą.** Z czasem odkryjesz, co jest naprawdę ważne w budowaniu trwałej więzi, a nie tylko fascynacji na poziomie chemii.

**Kiedy zrozumiesz te mechanizmy, będziesz w stanie podjąć bardziej świadome decyzje o tym, kogo naprawdę chcesz mieć u swojego boku i dlaczego.** A jeśli wciąż nie jesteś pewna, warto przyrzeć się temu z bliska – tylko wtedy będziesz w stanie świadomie zarządzać emocjami i relacjami, nie poddając się jedynie wpływowi chwilowych reakcji chemicznych.

### **Ćwiczenie**

#### **Świadome rozpoznawanie wpływu chemii miłości na Twoje wybory**

Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie świadomości na temat wpływu dopaminy, fenyletyloaminy (PEA) i oksytocyny na Twoje emocje i reakcje w relacjach z innymi osobami. Dzięki temu będziesz mogła lepiej rozpoznać, kiedy to hormony odpowiadają za Twoje silne emocje, a kiedy to prawdziwe, głębokie uczucia.

#### **Krok 1: Zidentyfikuj swoje emocje**

Zastanów się nad ostatnią osobą, z którą miałaś bliższą relację lub na którą poczułaś silne zauroczenie. Odpowiedz na następujące pytania:

- Jakie emocje pojawiły się w Twoim ciele, kiedy myślisz o tej osobie? (np. ekscytacja, motyle w brzuchu, radość)
- Jakie myśli dominowały, gdy rozmawiałaś lub spędzałaś czas z tą osobą? (np. „To idealny partner!”, „Czuję się z nim/nią tak blisko”, „Chcę spędzać z nim więcej czasu”)
- Czy zauważyłaś, że zaczynasz idealizować tę osobę, ignorując jej wady?



## **Krok 2: Zrozumienie wpływu chemii miłości**

Zastanów się, które z hormonów (dopamina, PEA, oksytocyna) mogły wywołać te emocje:

- Dopamina: Czy czułaś się podekscytowana, jakbyś odkrywała coś nowego, co wywołuje u Ciebie motywację do działania?
- PEA: Czy zauważyłaś, że Twoje uczucia stały się intensywne, jakbyś była „zakochana” na początku znajomości?
- Oksytocyna: Czy spędzając czas z tą osobą, czułaś się coraz bardziej związana, zbliżona emocjonalnie?

## **Krok 3: Świadome podejmowanie decyzji**

Przyjrzyj się, czy Twoje emocje, które pojawiły się w tej relacji, są efektem hormonów, które działają na Ciebie w danym momencie, czy są to rzeczywiście trwałe uczucia, które bazują na prawdziwym zrozumieniu drugiej osoby.

- Jeśli poczułaś, że Twoje emocje były bardzo intensywne na początku, zapytaj siebie, czy ten związek ma fundamenty, które pozwolą na jego rozwój w dłuższej perspektywie.
- Jeśli zauważyłaś, że zbyt łatwo idealizujesz tę osobę, spróbuj spojrzeć na nią z dystansem i zapytaj siebie: „Czy ta osoba jest naprawdę odpowiednia do moich potrzeb w długoterminowym związku?”

## **Krok 4: Notowanie swoich refleksji**

Zapisz swoje refleksje, abyś mogła lepiej rozpoznać swoje emocje w przyszłości. Zrób to przez kilka dni, aby dostrzec, jak twoje odczucia zmieniają się w kontekście bliskich relacji.

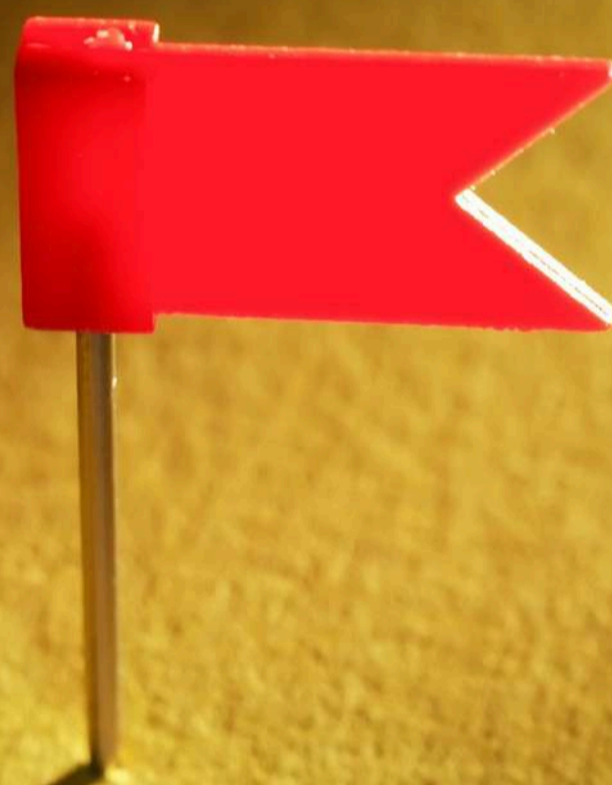
## **Podsumowanie ćwiczenia**

Po wykonaniu tego ćwiczenia powinno pojawić się większe zrozumienie, jak hormony wpływają na Twoje reakcje w początkowych etapach relacji. To pomoże Ci nie tylko uniknąć pułapek intensywnych emocji, ale również podjąć bardziej świadome decyzje w kwestii wyboru partnera.

Pamiętaj, że miłość to proces, który rozwija się powoli. Chemia jest tylko jednym z elementów – to prawdziwa więź, zaufanie i wspólne wartości są tym, co buduje trwały związek.

# PSYCHOLOGIA RANDKOWANIA

„CZERWONE FLAGI”  
I RYZYKA W POCZĄTKOWYCH ETAPACH RELACJI



Randkowanie to czas ekscytacji, odkrywania siebie i drugiej osoby, ale również potencjalnych pułapek. W początkowych etapach relacji często nie dostrzegamy sygnałów ostrzegawczych, które mogą wskazywać na problemy w przyszłości. Psychologia randkowania pomaga nam zrozumieć, jak te sygnały – znane jako „czerwone flagi” – mogą wpłynąć na nasze decyzje o kontynuowaniu relacji.

### **Czerwone flagi – psychologiczne pułapki w randkowaniu**

Czerwone flagi to sygnały ostrzegawcze, które mogą świadczyć o potencjalnym niebezpieczeństwie, **toksycznym zachowaniu lub braku kompatybilności**. Psychologia randkowania podkreśla, że w początkowych etapach relacji, związek może być atrakcyjny, ale warto zwrócić uwagę na pewne zachowania, które mogą z czasem przerodzić się w problemy. Należy do nich m.in. kontrolowanie zachowań, zbyt szybkie zaangażowanie emocjonalne, brak szacunku do granic, czy nierealistyczne oczekiwania.

Badania Helen Fisher o etapach miłości pokazują, że na początku relacji doświadczenie zauroczenia jest silnie związane z działaniem chemii mózgu, a hormony takie jak dopamina, oksytocyna i fenyletyloamina wpływają na naszą ocenę drugiej osoby. **Jednak ważne jest, aby nie dać się zwieść początkowej fascynacji i świadomie rozpoznawać te subtelne sygnały**, które mogą z czasem przerodzić się w problematyczne zachowania.

### **Badania Helen Fisher**

Helen Fisher, specjalistka w dziedzinie neurobiologii miłości, opisuje miłość jako proces złożony z kilku etapów. Początkowe zauroczenie i fascynacja są często rezultatem działania dopaminy – hormonu odpowiedzialnego za przyjemność i nagrodę. Jednak, jak zauważa Fisher, warto dostrzegać różnice pomiędzy intensywnym uczuciem początkowym a trwałą, głęboką relacją, która wymaga zaufania, wzajemnego szacunku i zgodności wartości. Czerwone flagi mogą wskazywać, że relacja opiera się jedynie na chemii, a nie na stabilnych fundamentach.



## Czy jesteś gotowa sprawdzić, czy jesteś podatna na manipulację?

Relacje to przestrzeń, w której chcemy czuć się bezpiecznie, wspierane i szanowane. Niestety, czasem spotykamy osoby, które świadomie lub nieświadomie próbują nami manipulować, a rozpoznanie tych subtelnych sygnałów może być trudne, szczególnie na początku związku. Ten quiz powstał po to, by pomóc Ci ocenić, czy masz skłonność do ulegania manipulacji ze strony mężczyzn, co jest kluczowe, by budować zdrowe i pełne szacunku relacje.

### Dlaczego warto wykonać ten quiz?

- Dowiesz się, jakie cechy i zachowania mogą sprzyjać manipulacji ze strony partnerów.
- Uświadomisz sobie własne granice emocjonalne i poziom pewności siebie.
- Zyskasz wgląd w to, nad czym warto pracować, by budować relacje oparte na równości i zaufaniu.

Pamiętaj: każda odpowiedź to krok w stronę poznania siebie i budowania mocniejszej relacji. Zapraszam Cię do quizu i do odkrywania własnej siły i intuicji!

## QUIZ

Wypełnij quiz, odpowiadając na każde pytanie zgodnie z tym, co najczęściej czujesz lub robisz w relacjach.



### **1. Gdy mężczyzna zbyt szybko mówi o miłości, mówisz sobie, że:**

- A) Może po prostu jest bardzo zaangażowany i pewny swoich uczuć.
- B) To trochę podejrzane, ale zobaczę, jak się sytuacja rozwinie.
- C) Czuję się niekomfortowo, bo znam kogoś dopiero od niedawna.

### **2. Jeśli mężczyzna mówi coś, co Cię rani, ale zaraz po tym przeprosza, zwykle:**

- A) Wybaczam mu, myśląc, że miał ciężki dzień.
- B) Zastanawiam się, czy to się powtarza, ale często daję kolejną szansę.
- C) Trudno mi zapomnieć i sprawdzam, czy robi to częściej.

### **3. Kiedy mężczyzna ignoruje moje wiadomości lub znika na kilka dni:**

- A) Martwię się, że coś jest nie tak, i sama staram się kontaktować.
- B) Próbuję poczekać, ale często czuję się niepewna.
- C) To dla mnie czerwone światło – komunikacja jest ważna.

### **4. Jeśli mój partner nie zgadza się z moją opinią i złości się, to:**

- A) Zmieniam temat, żeby uniknąć dalszej kłótni.
- B) Czasami wycofuję się, by nie pogarszać sytuacji.
- C) Próbuję spokojnie wytłumaczyć swoje zdanie i stawiam granice.

### **5. Gdy partner nagle okazuje mi mnóstwo uwagi po czasie chłodu:**

- A) Czuję ulgę i jestem gotowa znów się angażować.
- B) Czasem wątpię w szczerść tej zmiany, ale idę z nurtem.
- C) Ufam swoim odczuciom i zauważam wzorce jego zachowań.

**6. Jeśli partner komentuje moje ubranie, mówiąc, że powinnam się inaczej ubrać:**

- A) Zastanawiam się, co zmienić, by mu się podobać.
- B) Wybieram kompromis – czasem się dostosowuję, czasem trzymam swojego stylu.
- C) Trzymam się swojego stylu i dbam, by partner mnie akceptował.

**7. Gdy partner krytykuje mnie w żartach przy znajomych:**

- A) Uśmiecham się, choć czuję się źle – nie chcę psuć atmosfery.
- B) Ufam, że ma dobry humor, ale nie zawsze czuję się z tym dobrze.
- C) Uważam, że to brak szacunku i rozmawiam z nim o tym później.

**8. Gdy partner mówi, że bez niego nie będę szczęśliwa:**

- A) Przekonuje mnie to, bo bardzo go kocham.
- B) Czuję niepewność, ale nie do końca wiem, czy to właściwe.
- C) Zauważam, że to manipulacja – szczęście jest niezależne od innych.

**9. W sytuacji, gdy czuję się nieswojo z partnerem, to:**

- A) Próbuję to ignorować i być bardziej wyrozumiała.
- B) Próbuję mu o tym powiedzieć, choć nie zawsze mi się udaje.
- C) Otwarcie mówię o swoich uczuciach i oczekuję wsparcia.

**10. Gdy partner w przyływie emocji grozi odejściem:**

- A) Przepraszam i robię wszystko, by go zatrzymać.
- B) Jest mi smutno i próbuję go uspokoić, czasem kosztem swoich potrzeb.
- C) Zastanawiam się, czy nie powinno być to sygnałem ostrzegawczym.

**11. Jeśli czuję, że partner zaczyna nadmiernie mnie kontrolować, to:**

- A) Uważam, że to z troski o mnie.
- B) Zastanawiam się, czy to nie przesada, ale staram się go zrozumieć.
- C) Widzę w tym niepokojące sygnały i chcę to omówić.

**12. Kiedy zauważam, że partner szybko zmienia nastroje:**

- A) Myślę, że każdy ma trudniejsze dni.
- B) Przyjmuję to, ale nie zawsze wiem, jak się zachować.
- C) Rozważam, czy takie zmiany mogą świadczyć o jego problemach.

**13. Jeśli partner regularnie podkreśla, że bez niego sobie nie poradzę:**

- A) Czuję się od niego zależna, choć trochę mnie to męczy.
- B) Wątpię, czy to prawda, ale trudno mi to zignorować.
- C) Wiem, że jestem wystarczająco silna, by radzić sobie sama.

**14. Gdy mój partner regularnie angażuje mnie w swoje problemy, zaniedbując moje potrzeby:**

- A) Czuję się odpowiedzialna za jego samopoczucie.
- B) Często zapominam o sobie, choć czasem czuję, że coś jest nie tak.
- C) Uważam, że oboje powinniśmy dbać o swoje potrzeby.

**15. Jeśli zauważam, że relacja z partnerem nie daje mi poczucia bezpieczeństwa:**

- A) Próbuję to zmienić i być bardziej wyrozumiała.
- B) Mam nadzieję, że sytuacja się poprawi, ale nie jestem pewna.
- C) Myślę, że to poważny problem, który wymaga rozmowy lub decyzji o odejściu.

## Wyniki

- Przewaga odpowiedzi A: Możesz być podatna na manipulację emocjonalną, zwłaszcza gdy bardzo zależy Ci na relacji. Warto przyjrzeć się swoim granicom i wzmocnić pewność siebie. Skoncentruj się na rozwoju własnych potrzeb, a nie tylko na spełnianiu oczekiwań innych.
- Przewaga odpowiedzi B: Jesteś świadoma pewnych problematycznych sygnałów, ale czasem próbujesz dostosować się dla dobra relacji, co może narażać Cię na manipulację. Przemyśl, jakie aspekty relacji są dla Ciebie najważniejsze i co jesteś gotowa akceptować.
- Przewaga odpowiedzi C: Znasz swoje granice i potrafisz je bronić. Prawdopodobnie masz dobrą intuicję i potrafisz unikać relacji, które mogą prowadzić do manipulacji. Działaj w zgodzie z sobą i kontynuuj pielęgnowanie tej siły.

### ***Droga Czytelniczko,***

Każda z nas zasługuje na miłość opartą na szacunku i równości. Jeśli quiz pokazał, że masz skłonność do akceptowania manipulacji, nie traktuj tego jako porażki. To tylko pierwszy krok do uświadomienia sobie, jakie zmiany mogą przynieść Ci zdrową, pełną relację. Zadbaj o siebie i poznaj swoje potrzeby – nie jako dostosowanie się do kogoś innego, ale jako drogę do bycia szczęśliwą, niezależnie od tego, kto jest obok.

*Życzę Ci odwagi, by budować granice i świadomie wybierać relacje, które dodają skrzydeł.*





# WPŁYW KULTURY NA RANDKOWANIE

JAK ZMIENIAJĄCE SIĘ NORMY SPOŁECZNE I KULTUROWE  
WPŁYWAJĄ NA OCZEKIWANIA W RANDKOWANIU

Zjawisko randkowania nie jest stałe – w zależności od epoki, miejsca i kontekstu społecznego, normy kulturowe i społeczne dotyczące randek zmieniały się i nadal się zmieniają. Współczesne podejście do randkowania, zwłaszcza po 40-tce, jest inne niż to, które obowiązywało w poprzednich dekadach. Jakie czynniki społeczne i kulturowe wpływają na nasze oczekiwania i sposób randkowania?

### **Zmiany w normach społecznych**

W miarę jak zmieniają się normy społeczne, nasze podejście do randkowania ewoluuje. Współczesne społeczeństwo coraz częściej akceptuje różnorodność podejść do relacji, a tradycyjne wzorce „spotykania się i wychodzenia za mąż” zaczynają ustępować miejsca bardziej elastycznym formom związku. Współczesne randkowanie nie wymaga już jednoznacznych ram – coraz częściej pojawiają się różne formy relacji, od przyjaźni z korzyściami po bardziej zaawansowane związki, które niekoniecznie muszą wiązać się z formalnym małżeństwem.

### **Technologia a randkowanie**

Również Internet i aplikacje randkowe odegrały ogromną rolę w kształtowaniu dzisiejszego podejścia do randkowania. Choć w przeszłości proces poznawania nowych ludzi ograniczał się do środowiska lokalnego, teraz, dzięki platformom takim jak Tinder, Bumble czy OkCupid, mamy dostęp do globalnego kręgu potencjalnych partnerów. Wpływa to na naszą percepcję miłości – stała dostępność nowych osób może sprawić, że będziemy mniej cierpliwi w procesie budowania głębszych relacji, szukając natychmiastowej satysfakcji.

### **Oczekiwania pokoleniowe**

Również różnice pokoleniowe mają wpływ na to, jak postrzegamy randkowanie i relacje. Dla pokolenia starszego, w tym osób po 40-tce, tradycyjne wartości związane z miłością i związkiem mogą być ważniejsze niż dla młodszych pokoleń, które dorastały w dobie cyfryzacji, zmiennych standardów i niestabilnych związków. Z tego powodu oczekiwania w stosunku do relacji mogą różnić się w zależności od doświadczenia i wartości reprezentowanych przez różne grupy wiekowe.

### **Kultura a wybór partnerów**

Czynniki kulturowe mogą również wpływać na to, jak wybieramy partnerów. W kulturach, które cenią tradycyjne role genderowe, może być większa presja na spełnianie stereotypowych oczekiwań związanych z rolami kobiet i mężczyzn w związkach. Z kolei w kulturach bardziej otwartych na różnorodność, możemy spotkać się z większą tolerancją i akceptacją dla alternatywnych form relacji i tożsamości seksualnych.

Zmiany w normach kulturowych mają również wpływ na to, jak postrzegamy randkowanie – bardziej zindywidualizowane i otwarte podejście do związków pozwala na większą elastyczność, ale i większe ryzyko w kontekście nieporozumień i niejednoznacznych oczekiwań.

W obydwu punktach warto podkreślić, jak zmiany w naszym rozumieniu miłości, oczekiwań i przyzwyczajzeń związanych z relacjami mogą wpływać na nasze zachowania i decyzje randkowe. Będąc świadomymi wpływu chemii miłości oraz społecznych norm i oczekiwań, możemy lepiej nawigować przez zawłóci randkowego świata.

## **ODPOWIEDZ NA PYTANIA**

Zachęcam Cię do odpowiedzi na poniższe pytania, bo to świetna okazja, aby przyjrzeć się własnym przekonaniom i odkryć, jak mogą wpływać na Twoje podejście do randkowania. Często zdarza się, że poglądy, które nabywamy przez lata – te podawane przez kulturę, rodzinę czy krąg znajomych – pozostają w nas nieuświadomione, a jednak mogą blokować otwartość na nowe relacje. Poznanie ich to pierwszy krok do uwolnienia się od ograniczeń, które być może już nie służą Twojemu szczęściu.

Ten quiz jest zaproszeniem do refleksji nad tym, jak randkowanie po 40-tce może wyglądać na Twoich zasadach, a nie pod dyktando społecznych oczekiwań. Chodzi o to, abyś budowała swoje relacje na tym, co naprawdę jest dla Ciebie ważne, autentyczne i radosne.



1. Czy sądzisz, że po 40-tce znalezienie prawdziwej miłości staje się trudniejsze?
2. Jak reagujesz na przekonanie, że "mężczyźni wolą młodsze kobiety"?
3. Czy masz poczucie, że w pewnym wieku "nie wypada" zaczynać nowego związku?
4. Czy uważasz, że Twoje doświadczenia z przeszłości mogą blokować Cię przed otwarciem się na nowe relacje?
5. Czy zgadzasz się z opinią, że "po tylu latach samotności może lepiej zostać samej"?
6. Jak reagujesz, gdy słyszysz, że kobieta po 40-tce "nie powinna być zbyt wybredna"?
7. Czy zdarza Ci się myśleć, że mężczyzna, który jest wolny w Twoim wieku, „musi mieć jakieś wady”?
8. Czy obawiasz się, że wejście w nowy związek może „zaburzyć Twoje poukładane życie”?
9. Czy masz przekonanie, że randkowanie po 40-tce jest bardziej ryzykowne emocjonalnie niż w młodszym wieku?
10. Jak się czujesz z ideą, że w każdym wieku można na nowo przeżywać ekscytację i namiętność?

## GOTOWOŚĆ NA RANDKI

1. Czy czujesz się podekscytowana na myśl o nowym spotkaniu z potencjalnym partnerem?
2. Jak często wychodzisz z inicjatywą, aby poznać nowe osoby?
3. Czy korzystasz z aplikacji randkowych, aby poznawać nowych ludzi?
4. Czy jesteś gotowa spędzać czas na spotkaniach i poznawaniu różnych osób, nawet jeśli nie od razu odnajdujesz "tego jedyne"?
5. Jakie znaczenie ma dla Ciebie otwartość i spontaniczność w randkowaniu?
6. Czy przeważają u Ciebie bardziej pozytywne, czy raczej sceptyczne odczucia na temat randkowania w dzisiejszych czasach?
7. Jak reagujesz na pomysł randki w niecodziennym miejscu, np. wspólnej lekcji tańca lub warsztatach kulinarnych?
8. Czy jesteś skłonna poświęcić czas na poznawanie kogoś nowego, nawet jeśli masz napięty harmonogram?
9. Czy wierzysz, że można znaleźć prawdziwe uczucie, nawet przez internet?
10. Czy łatwo przełamujesz swoje obawy lub zastrzeżenia dotyczące randkowania i otwierasz się na nowe możliwości?

### CZĘŚĆ 3

## SKUTECZNE RANDKOWANIE BEZPIECZNE I ŚWIADOME NAWIĄZYWANIE RELACJI



Przed Tobą moment, w którym przestajesz bać się zranienia i zaczynasz świadomie podchodzić do tematu randkowania. To czas, kiedy uczysz się budować relacje oparte na zaufaniu i szacunku, ale przede wszystkim na świadomości swoich granic i potrzeb. Zamiast ulegać impulsywnym decyzjom i emocjom, stawiasz na uważność – na to, co czujesz, na to, co dla Ciebie jest naprawdę ważne.

Skuteczne randkowanie to proces, który wymaga odwagi i odpowiedzialności. Od teraz nie będziesz już myśleć o miłości w sposób idealistyczny, ale zaczniesz budować relacje, które będą pełne wzajemnego wsparcia, zrozumienia i troski o siebie nawzajem.

***Nie chodzi o to, by nie popełniać błędów, ale o to, by wyciągać wnioski, dbać o siebie i budować silne fundamenty na przyszłość.***

Przygotuj się na to, by poznać się jeszcze lepiej, zrozumieć, czego naprawdę szukasz i przejść przez proces randkowania z pełną świadomością. Bo to, co jest najważniejsze, to nie tylko odnaleźć miłość, ale znaleźć ją w sposób bezpieczny, odpowiedzialny i zgodny z tym, kim jesteś naprawdę.

# BIOLOGICZNE ASPEKTY ZAUFANIA I POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

DLACZEGO NASZE MÓZGI POTRZEBUJĄ POCZUCIA  
BEZPIECZEŃSTWA W RELACJACH I JAK JE BUDOWAĆ



Zaufanie i poczucie bezpieczeństwa są fundamentami każdej zdrowej relacji. Bez nich nawet najbardziej intensywna chemia miłosna, zauroczenie czy fascynacja nie będą w stanie przekształcić się w trwały związek. Co więcej, nasze mózgi są biologicznie zaprogramowane w taki sposób, że potrzebują poczucia bezpieczeństwa, by prawdziwie otworzyć się na drugiego człowieka i budować z nim głębszą więź.

### **Mózg i zaufanie – jak to działa?**

Z psychologicznego punktu widzenia zaufanie jest kluczowym elementem w tworzeniu więzi. W kontekście randkowania, zaufanie budowane jest poprzez wspólne doświadczenia, zrozumienie, empatię oraz konsekwentne, wiarygodne zachowania. Jednak zanim w ogóle będziemy w stanie zaufać drugiej osobie, nasz mózg musi odczuwać poczucie bezpieczeństwa. Bez niego nie jesteśmy w stanie w pełni otworzyć się na relację.

Z biologicznego punktu widzenia nasz mózg reaguje na bodźce związane z poczuciem zagrożenia lub bezpieczeństwa poprzez wydzielanie odpowiednich hormonów. Oksytocyna – zwana hormonem więzi – odgrywa kluczową rolę w budowaniu zaufania i poczucia bezpieczeństwa. To właśnie ona powoduje, że zaczynamy czuć się komfortowo w obecności drugiego człowieka, pozwala nam na budowanie bliskich więzi emocjonalnych i zbliżenie się do drugiej osoby.

### **Dlaczego poczucie bezpieczeństwa jest tak ważne?**

Poczucie bezpieczeństwa to nie tylko fizyczna ochrona przed zagrożeniami. To także emocjonalne poczucie, że możemy być sobą, że nasza prawdziwa natura nie spotka się z odrzuceniem, krytyką czy obawą przed osądzeniem. Kiedy wchodzimy w relację, nasz mózg – instynktownie – szuka sygnałów bezpieczeństwa, które mogą pochodzić od drugiej osoby, ale także od kontekstu, w którym się znajdujemy.

Poczucie bezpieczeństwa w relacjach jest kluczowe, ponieważ umożliwia rozwój więzi. Gdy czujemy się bezpiecznie, jesteśmy bardziej skłonni do otwierania się na drugiego człowieka. W momencie, gdy w relacji z partnerem pojawia się poczucie niepewności, to nasz mózg zaczyna wytwarzać kortyzol – hormon stresu, który uruchamia mechanizmy obronne, takie jak unikanie, zamykanie się w sobie, a nawet wycofanie. Dlatego ważne jest, aby świadomie dbać o poczucie bezpieczeństwa na każdym etapie relacji.

## **Jak budować poczucie bezpieczeństwa w relacjach?**

Budowanie poczucia bezpieczeństwa w relacjach to proces wymagający zarówno czasu, jak i zaangażowania. Na początek warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów, które mogą przyczynić się do stworzenia fundamentów zaufania:

**1. Spójność i wiarygodność** – Twoje zachowanie powinno być konsekwentne, zarówno w małych, jak i większych sprawach. By zbudować poczucie bezpieczeństwa, ważne jest, aby partner wiedział, czego się po Tobie spodziewać i mógł polegać na Twoim słowie.

**2. Otwartość emocjonalna** – Dziel się swoimi uczuciami i potrzebami. Bez otwartości na poziomie emocjonalnym trudno jest zbudować zaufanie. Kiedy widzisz, że partner jest gotów słuchać i reagować na Twoje potrzeby, Twoje poczucie bezpieczeństwa wzrasta.

**3. Czułość i troska** – Okazywanie czułości w drobnych gestach, jak przytulanie, trzymanie za rękę czy słowa wsparcia, pomaga budować poczucie bezpieczeństwa. Czułość nie musi być fizyczna – może również przybierać formę emocjonalnego wsparcia.

**4. Wzajemne szanowanie granic** – Zrozumienie granic drugiej osoby i szanowanie jej przestrzeni jest kluczowe. Budowanie zaufania nie polega na "wymuszaniu" bliskości, lecz na respektowaniu potrzeby odległości, gdy jest to konieczne.

**5. Zachowanie równowagi** – Ważne jest, aby nie zbytnio polegać na drugiej osobie, ale także nie oddzielać się od niej emocjonalnie. Budowanie zaufania to proces balansowania między bliskością a autonomią.

## **Dlaczego warto inwestować w poczucie bezpieczeństwa?**

Długotrwałe relacje opierają się na poczuciu bezpieczeństwa, które umożliwia partnerom wzrost i rozwój. Bez niego możemy czuć się niepewnie, co wpłynie na jakość relacji. Jeśli czujesz, że nie masz poczucia bezpieczeństwa, warto przyjrzeć się, dlaczego tak jest, i zidentyfikować obszary, w których potrzebujesz więcej stabilności. To może oznaczać potrzeby związane z zaufaniem, przestrzenią, bliskością czy emocjonalnym wsparciem.

Poczucie bezpieczeństwa to nie tylko przyjemność płynąca z relacji – to także fundament, który pomoże Ci w długoterminowym budowaniu głębokiej, trwałej i spełniającej relacji z partnerem. Właśnie w tych podstawach tkwi prawdziwa siła miłości.

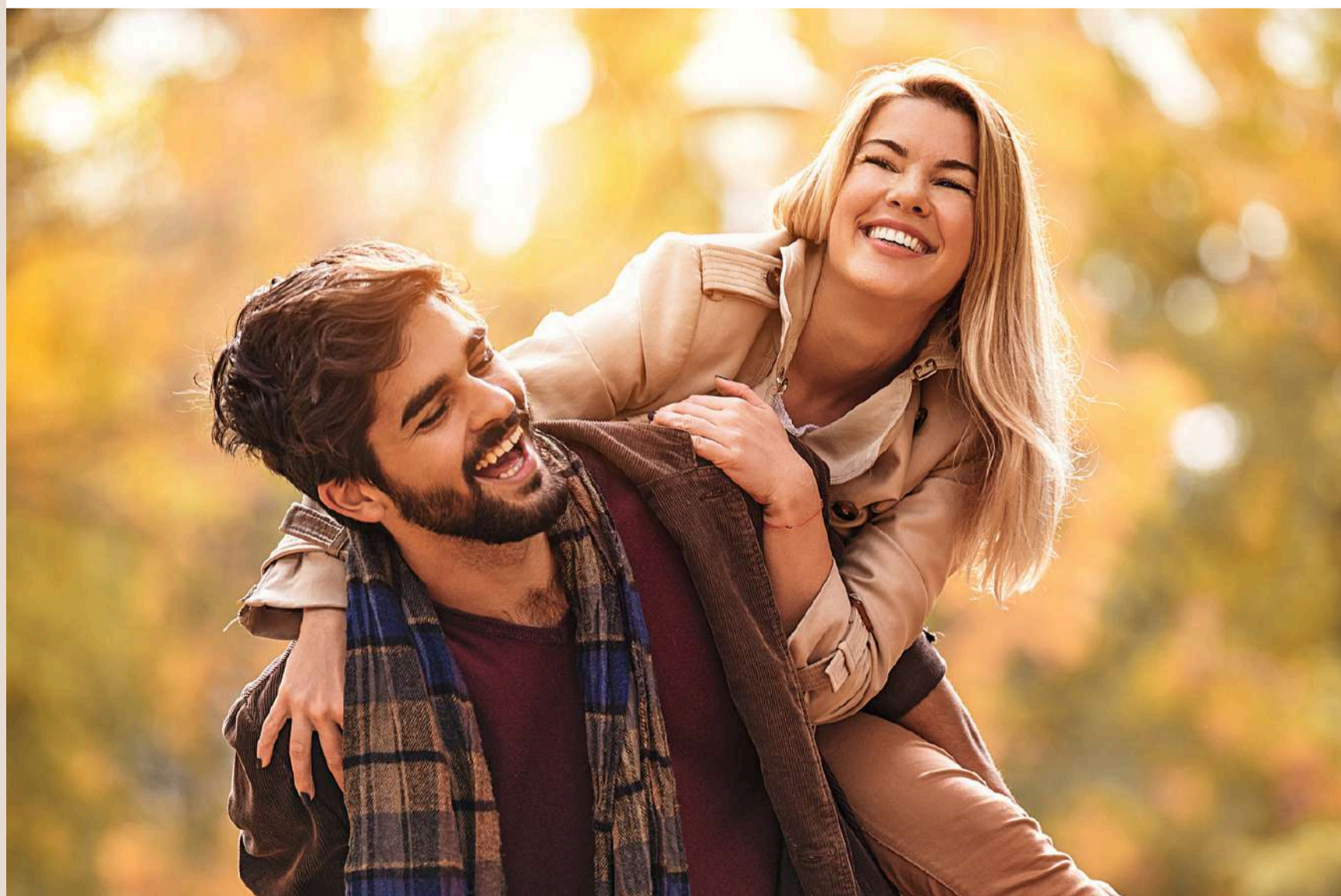


Pamiętaj, że zdrowe relacje nie polegają na podporządkowywaniu się, kontrolowaniu czy zaspokajaniu niekończących się potrzeb drugiej osoby. To przestrzeń, w której obie strony mogą wzrastać, być sobą, wspierać się nawzajem, ale nigdy nie rezygnować z własnej tożsamości ani granic. Zrozumienie zasad psychologicznych w randkowaniu, takich jak rozwijanie zdrowego przywiązania i unikanie współzależności, to klucz do stworzenia trwałej, satysfakcjonującej relacji.

To, jak traktujesz siebie i jakie masz oczekiwania wobec drugiej osoby, wyznacza fundamenty przyszłych relacji. Nie pozwól, by nawyki z przeszłości czy błędne przekonania wpłynęły na Twoje możliwości budowania autentycznych więzi. Otwórz się na miłość, ale równocześnie zachowaj zdrową równowagę.

### **Czy jesteś gotowa na świadome budowanie relacji opartej na wzajemnym szacunku i równowadze?**

Aby sprawdzić, jak łatwo możesz wpaść w pułapkę współzależności lub uzależnienia emocjonalnego w relacjach, zapraszam Cię do rozwiązania krótkiego quizu. Pozwoli Ci on spojrzeć na Twoje zachowania w kontekście relacji i może dać Ci cenne wskazówki, jak uniknąć błędów w przyszłości.



# ZASADY PSYCHOLOGICZNE W RANDKOWANIU

JAK ROZWIJAĆ ZDROWE PRZYWIĄZANIE,  
UNIKAĆ WSPÓLZALEŻNOŚCI I PRZYCIĄGAĆ  
ODPOWIEDNIEGO PARTNERA.



Randkowanie to nie tylko spotkania, wspólne chwile i flirt. To również proces, w którym budujemy fundamenty relacji – emocjonalne, intelektualne i psychiczne. Każde spotkanie z potencjalnym partnerem to okazja, by w sposób świadomy kształtować więzi, które mogą rozwinąć się w coś trwałego i zdrowego. Jednak, aby przyciągnąć odpowiedniego partnera i stworzyć harmonijny związek, musimy rozumieć zasady psychologiczne, które wpływają na nasze przywiązanie do drugiej osoby, jak również na to, jak uniknąć pułapek, które mogą prowadzić do współzależności.

### **Rozwijanie zdrowego przywiązania**

Z psychologicznego punktu widzenia przywiązanie to kluczowy mechanizm, który kształtuje nasze relacje z innymi. To sposób, w jaki budujemy bliskość z drugą osobą, jak reagujemy na jej obecność, jak interpretujemy jej intencje i jak na nią wpływamy. Rozwój zdrowego przywiązania opiera się na równowadze między autonomią a bliskością. W relacji musimy być w stanie zachować swoją tożsamość, jednocześnie będąc otwartymi na drugą osobę i tworząc wspólną przestrzeń dla obojga partnerów.

Bezpieczne przywiązanie to podstawowa zasada, która pozwala na tworzenie głębszej więzi z partnerem. Osoby, które charakteryzują się bezpiecznym stylem przywiązania, są w stanie zaufać drugiej osobie, nie czując potrzeby nadmiernej kontroli czy lęku przed porzuceniem. Zbudowanie takiego przywiązania odbywa się poprzez konsekwentne i stabilne zachowania, wzajemne wsparcie i odpowiednią komunikację.

**Pewne style przywiązania, takie jak przywiązanie lękowe czy unikające, mogą skutkować problemami w relacjach, prowadząc do nadmiernej zależności, potrzeby kontroli lub unikania bliskości.** Osoby z takim stylem przywiązania mogą mieć trudności w otwieraniu się na partnera, obawiając się odrzucenia lub nadmiernie skupiając się na „trzymaniu” drugiej osoby w pobliżu.

Zatem rozwijanie zdrowego przywiązania wymaga pracy nad własnymi lękami, wątpliwościami i gotowością do bycia obecnym w relacji w sposób autentyczny.

## **Unikanie współzależności**

Współzależność to termin, który odnosi się do sytuacji, w której jedno z partnerów staje się zbyt zależne od drugiego, zarówno emocjonalnie, jak i psychicznie. Tego typu zależność może prowadzić do wypaczonej dynamiki w relacji, w której jedna strona może czuć się odpowiedzialna za zaspokajanie wszystkich potrzeb drugiej osoby. Długotrwała współzależność skutkuje wypaleniem, utratą tożsamości i brakiem przestrzeni dla indywidualnego rozwoju.

**Współzależność powstaje, gdy jedna strona relacji nadmiernie angażuje się w rozwiązywanie problemów drugiej osoby, zapominając o swoich własnych granicach i potrzebach.** W takich relacjach jedna strona może poczuć się odpowiedzialna za szczęście drugiej osoby, co prowadzi do niezdrowych poświęceń i braku równowagi.

Aby uniknąć współzależności, warto skupić się na budowaniu zdrowych granic w relacjach. Ważne jest, aby każda strona mogła rozwijać swoją tożsamość, pasje, zainteresowania, a relacja była przestrzenią, w której obie osoby mogą wzrastać i wspierać się nawzajem, bez nadmiernej dominacji jednej z nich.

## **Przyciąganie odpowiedniego partnera**

Psychologia wskazuje, że w relacjach przyciągamy osoby, które mają podobne style przywiązania, wartości czy potrzeby. Dlatego jednym z kluczowych elementów przyciągania odpowiedniego partnera jest praca nad sobą. Im bardziej jesteśmy świadomi swoich potrzeb, wartości i granic, tym bardziej przyciągniemy osoby, które będą pasować do naszego sposobu funkcjonowania w relacji.

**Należy także pamiętać, że zdrowa samoocena i pozytywna postawa wobec siebie wpływają na to, jak postrzegamy drugą osobę.** Osoby, które mają zdrowe poczucie własnej wartości, nie szukają w partnerze ratunku ani dopełnienia swoich braków, lecz traktują relację jako możliwość wzrostu i wspólnego rozwoju.

Przyciąganie odpowiedniego partnera wymaga także autentyczności. Będąc sobą i nie ukrywając swoich prawdziwych potrzeb, wartości i granic, przyciągamy osoby, które są zgodne z naszymi przekonaniem i stylem życia. Nie ma nic bardziej atrakcyjnego niż ktoś, kto nie boi się być sobą.

### **Jak zastosować te zasady w praktyce?**

**Dbaj o zdrowe granice** – Określ swoje granice emocjonalne, intelektualne i fizyczne, i nie pozwól, by ktoś je przekraczał.

**Bądź świadoma swoich potrzeb** – Zrozumienie, czego naprawdę oczekujesz od relacji, pomoże Ci przyciągnąć partnera, który będzie pasował do Twojego stylu życia i wartości.

**Stawiaj na równowagę** – Staraj się zachować równowagę między bliskością a przestrzenią dla siebie, aby uniknąć współzależności.

**Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje** – Wchodząc w relację z pełną świadomością siebie, przyciągniesz kogoś, kto doceni Twoją niezależność.

**Wspieraj, ale nie ratuj** – Oferuj wsparcie partnerowi, ale nie próbuj go naprawiać. Zdrowa relacja opiera się na wzajemnym wspieraniu, nie na uzależnieniu od siebie nawzajem.

### **Dlaczego warto stosować te zasady?**

Rozwijanie zdrowych przywiązań, unikanie współzależności i przyciąganie odpowiedniego partnera nie tylko sprzyja trwałym i satysfakcjonującym relacjom, ale również pozwala na pełniejsze życie. Kiedy potrafimy budować relacje oparte na równowadze i zrozumieniu, otwieramy się na możliwość prawdziwego szczęścia – nie tylko w związku, ale również w życiu osobistym.

Te zasady to narzędzia, które pozwolą Ci stworzyć przestrzeń do autentycznych relacji, w których oboje partnerzy będą mogli wzrastać, rozwijać się i czuć się spełnieni. Właśnie na takich fundamentach zbudowane są najlepsze relacje.

Pamiętaj, że zdrowe relacje nie polegają na podporządkowywaniu się, kontrolowaniu czy zaspokajaniu niekończących się potrzeb drugiej osoby. **To przestrzeń, w której obie strony mogą wzrastać, być sobą, wspierać się nawzajem, ale nigdy nie rezygnować z własnej tożsamości ani granic.** Zrozumienie zasad psychologicznych w randkowaniu, takich jak rozwijanie zdrowego przywiązania i unikanie współzależności, to klucz do stworzenia trwałej, satysfakcjonującej relacji.

**To, jak traktujesz siebie i jakie masz oczekiwania wobec drugiej osoby, wyznacza fundamenty przyszłych relacji.** Nie pozwól, by nawyki z przeszłości czy błędne przekonania wpłynęły na Twoje możliwości budowania autentycznych więzi. Otwórz się na miłość, ale równocześnie zachowaj zdrową równowagę.

### **Budowanie bezpieczeństwa emocjonalnego**

Zamiast szukać partnera, który zaspokoi nasze luki emocjonalne, warto zacząć od pracy nad sobą. By w pełni otworzyć się na zdrową relację, musisz najpierw poczuć się bezpiecznie sama ze sobą. Oznacza to akceptację swoich słabości, a także świętowanie swoich mocnych stron. Kiedy czujesz się dobrze w swojej skórze, łatwiej ci przyciągnąć partnera, który jest gotowy dawać wsparcie, nie przejmując nadmiernie odpowiedzialności za twoje emocje.

### **Zrozumienie równowagi w dawaniu i braniu**

Zdrowe przywiązanie opiera się na równowadze. Jednym z głównych założeń psychologicznych jest unikanie „ratowania” partnera, a jednocześnie unikanie bycia „ratowanym”. Chodzi o budowanie relacji, w której obie strony mają równą możliwość zarówno dawania, jak i brania. Jeśli masz tendencję do „dawania za dużo”, warto na nowo nauczyć się, jak zrównoważyć oczekiwania wobec siebie i drugiej osoby. Twoje potrzeby są równie ważne, jak potrzeby partnera, i to na nich powinno się opierać wzajemne wsparcie.

### **Unikanie współzależności**

Współzależność w relacjach jest jednym z głównych zagrożeń, które prowadzą do niezdrowych dynamik. Jeśli zbyt silnie uzależniasz się od emocjonalnego wsparcia partnera, możesz utracić swoją tożsamość i zdolność do podejmowania decyzji na własną rękę. By temu zapobiec, kluczowe jest wyznaczanie zdrowych granic, które pozwolą ci czuć się pełną osobą, niezależnie od drugiej osoby. Pamiętaj, że zdrowa relacja oznacza współdziałanie, a nie uzależnienie się od siebie nawzajem.

### **Akceptacja, a nie idealizacja**

Bardzo ważnym psychologicznym aspektem jest zrozumienie, że nie ma idealnych ludzi. W procesie randkowania łatwo jest idealizować partnera i przypisywać mu cechy, których w rzeczywistości nie posiada. Zamiast koncentrować się na ideałach, warto przyjąć postawę akceptacji. Im bardziej akceptujesz swoje własne wady, tym łatwiej będzie ci przyjąć wady partnera. Idealizacja prowadzi do rozczarowań i frustracji, podczas gdy akceptacja pozwala zbudować prawdziwą więź opartą na zrozumieniu.

### **Twoje wyzwanie**

W tej części możesz zwrócić szczególną uwagę na to, jakie wzorce przywiązania dominują w twoim życiu. Zastanów się, jak twoje przeszłe relacje kształtowały twoje podejście do związków i czy jest miejsce na ich przełamanie. Pozwól sobie na nowe spojrzenie na relacje – nie muszą one opierać się na idealnych oczekiwaniach, ale na prawdziwej, otwartej komunikacji i wzajemnym szacunku. Tylko wtedy, gdy zrozumiesz te zasady, będziesz mogła świadomie przyciągnąć odpowiedniego partnera, który będzie cię wspierał w rozwoju i budował zdrową więź.



## Quiz

### Jak łatwo uzależniasz się od drugiej osoby?

Związki mogą być wspaniałe, ale czasami mogą prowadzić do sytuacji, w których stajemy się zbyt zależni emocjonalnie od drugiej osoby. Chociaż miłość i bliskość są kluczowe, warto pamiętać, że zdrowe relacje opierają się na równowadze, wzajemnym wsparciu i poszanowaniu granic. Jeśli masz tendencję do nadmiernej zależności od partnerów, może to prowadzić do wypalenia, braku autentyczności i zagubienia własnych potrzeb.

Przeprowadź ten quiz, aby sprawdzić, czy w Twoich relacjach pojawiają się pewne sygnały ostrzegawcze. Wyniki mogą pomóc Ci zrozumieć, gdzie może leżeć źródło tego uzależnienia i jak zbudować bardziej świadome i zdrowe granice.

## Pytania

#### **1. Czy czujesz, że musisz „ciągle być w kontakcie” ze swoim partnerem, aby czuć się bezpiecznie?**

- a) Tak, czuję się niespokojna, jeśli nie mam stałego kontaktu.
- b) Rzadko, ale czasami to robię.
- c) Nie, potrafię być spokojna, nawet gdy nie mamy kontaktu przez jakiś czas.

#### **2. Czy często zapominasz o swoich własnych potrzebach, by zaspokajać potrzeby swojego partnera?**

- a) Tak, częściej myślę o nim niż o sobie.
- b) Czasami mam tendencję, by to robić.
- c) Zawsze staram się dbać o siebie w relacji.

#### **3. Czy boisz się, że Twój partner może Cię opuścić lub zniknąć, jeśli nie spełnisz jego oczekiwań?**

- a) Tak, boję się tego bardzo.
- b) Czasami mam takie obawy.
- c) Nie, jestem pewna siebie i wiem, że nie muszę spełniać wszystkich jego oczekiwań.

#### **4. Czy zmieniasz swoje plany i decyzje, by dostosować się do tego, co chce Twój partner?**

- a) Tak, bardzo często rezygnuję z własnych planów, by zadowolić partnera.
- b) Czasami to robię, ale staram się nie rezygnować z siebie.
- c) Nie, staram się trzymać własne plany i granice.

#### **5. Czy masz trudności w byciu sama?**

- a) Tak, czuję się niekomfortowo, kiedy jestem sama.
- b) Czasami brakuje mi towarzystwa, ale potrafię cieszyć się chwilą samotności.
- c) Nie, lubię czas spędzony ze sobą.



**6. Czy oczekujesz, że Twój partner będzie pełnił rolę emocjonalnego wsparcia przez cały czas?**

- o a) Tak, uważam, że to jego zadanie.
- o b) Czasami oczekuję wsparcia, ale rozumiem, że nie może to być zawsze.
- o c) Nie, staram się nie obciążać partnera swoimi emocjami.

**7. Czy często „czytasz” emocje swojego partnera, by dopasować swoje zachowanie do jego nastroju?**

- o a) Tak, staram się zawsze dostosować do jego emocji.
- o b) Czasami próbuję zrozumieć jego nastrój, ale nie pozwalam, by to wpływało na mnie zbyt mocno.
- o c) Nie, nie czuję potrzeby dostosowywania się do emocji partnera.

**8. Czy czujesz, że Twój związek definiuje Twoje poczucie wartości?**

- o a) Tak, czuję, że mój związek jest moim źródłem wartości.
- o b) Czasami czuję się zależna od opinii partnera.
- o c) Nie, mam poczucie wartości niezależnie od relacji.

**9. Czy zdarza Ci się zaniedbywać swoje pasje i zainteresowania na rzecz partnera?**

- o a) Tak, rzadko mam czas na swoje pasje.
- o b) Czasami, ale staram się dbać o swoje hobby.
- o c) Nie, moje pasje są ważne, nawet w związku.

**10. Czy masz tendencję do idealizowania swojego partnera, mimo jego wad?**

- a) Tak, często nie dostrzegam jego błędów.
- b) Czasami idealizuję, ale staram się być realistyczna.
- c) Nie, widzę go takim, jakim jest, z jego zaletami i wadami.

**11. Czy czujesz się przytłoczona, kiedy Twój partner nie poświęca Ci uwagi?**

- a) Tak, czuję się wtedy bardzo niepewnie.
- b) Czasami to odczuwam, ale staram się nie przejmować.
- c) Nie, potrafię zająć się sobą, gdy nie ma go w pobliżu.

**12. Czy czujesz, że Twoja szczęście zależy od Twojego partnera?**

- a) Tak, bez niego czuję się niespełniona.
- b) Czasami odczuwam, że moje szczęście jest z nim związane.
- c) Nie, czuję się szczęśliwa sama ze sobą.

**13. Czy uważasz, że Twój partner „powinien” Cię zrozumieć bez słów?**

- a) Tak, oczekuję, że zawsze będzie wiedział, co czuję.
- b) Czasami mam takie oczekiwania, ale wiem, że komunikacja jest ważna.
- c) Nie, staram się wyrażać swoje potrzeby i uczucia jasno.

**14. Czy masz trudności w stawianiu granic, kiedy Twój partner prosi o coś, co Cię nie odpowiada?**

- a) Tak, często zgadzam się na coś, czego nie chcę.
- b) Czasami mam problem, ale staram się stawiać granice.
- c) Nie, umiem wyrazić swoje potrzeby i granice.

**15. Czy masz poczucie, że Twój związek zdominował wszystkie inne aspekty Twojego życia?**

- a) Tak, wszystko kręci się wokół mojego partnera.
- b) Czasami czuję, że związek jest zbyt ważny, ale staram się zachować równowagę.
- c) Nie, mam swoje życie, niezależnie od związku.

## Wyniki

- A) Większość odpowiedzi A: Wygląda na to, że Twoje relacje mogą być obciążone pewnym uzależnieniem emocjonalnym. Możesz mieć tendencję do zbytniego poświęcania siebie i swoich potrzeb w relacjach. Warto zwrócić uwagę na rozwijanie zdrowych granic oraz zwiększenie swojej niezależności emocjonalnej. Zastanów się, jak możesz lepiej zadbać o siebie, nie zaniedbując swoich pasji, zainteresowań i wartości.
- B) Większość odpowiedzi B: Jesteś na dobrej drodze do zbudowania zdrowych relacji, ale zdarza Ci się jeszcze uzależniać od partnera emocjonalnie. Zastanów się, jak możesz wprowadzić równowagę w swoim życiu, by relacje były bardziej oparte na wzajemnym wsparciu, a nie na współzależności.
- C) Większość odpowiedzi C: Świetnie! Masz silne poczucie siebie i zdrowe podejście do relacji. Zachowujesz równowagę między byciem w związku a dbaniem o swoje potrzeby. Gratulacje – jesteś na dobrej drodze do budowania świadomych, zdrowych relacji!

## Ćwiczenie na wzmocnienie granic emocjonalnych

### Zadanie: Codzienny czas dla siebie

Każdego dnia wyznacz 30 minut tylko dla siebie. Może to być spacer, czytanie książki, medytacja lub cokolwiek, co daje Ci poczucie spokoju i radości. Przez ten czas nie myśl o nikim innym, nie odbieraj telefonów i nie reaguj na potrzeby innych. To przestrzeń wyłącznie dla Ciebie, która pozwoli Ci na regenerację emocjonalną i utrzymanie równowagi w relacjach. Pamiętaj, że tylko dbając o siebie, możesz dawać z siebie więcej w zdrowy sposób w relacjach. Zacznij od dziś i poczuć różnicę!

# RANDKOWANIE W KONTEKŚCIE SPOŁECZNYCH NORM

OMÓWIENIE ZMIAN W RANDKOWANIU,  
W TYM KWESTII RÓŻNORODNOŚCI I RÓWNOŚCI  
W POSZUKIWANIU PARTNERA.



Randkowanie nie jest zjawiskiem statycznym – zmienia się wraz z ewolucją norm społecznych, wartości i oczekiwań, które kształtują nasze zachowanie. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu struktura związków, a nawet samo randkowanie, było ściśle określone przez tradycyjne zasady: rola mężczyzny i kobiety była wyraźnie określona, a relacje międzyludzkie opierały się na sztywnych normach społecznych i kulturowych. Współczesne randkowanie to już zupełnie inny obraz, w którym warto zwrócić uwagę na zmieniające się oczekiwania, różnorodność i dążenie do równości.

### **Równość w randkowaniu – zmiana ról i oczekiwań**

Współczesne randkowanie to czas, w którym normy płciowe stają się coraz mniej ograniczające. Tradycyjna rola mężczyzny jako inicjatora randki, tego, który „prowadzi” i „odpowiada” za rozwój relacji, stopniowo się zmienia. Kobiety coraz częściej podejmują inicjatywę w kwestii randkowania, zmieniają się także oczekiwania wobec partnerów, którzy w relacjach nie tylko oczekują bliskości, ale także aktywnego uczestnictwa w życiu domowym, wychowaniu dzieci i zarządzaniu codziennymi sprawami.

Zmiany te prowadzą do większej równości, ale również do wyzwań, takich jak redefiniowanie „męskości” i „kobiecości” w kontekście relacji. Równość nie oznacza jedynie podziału obowiązków, ale również równość w zakresie oczekiwań emocjonalnych i przestrzeni dla obu partnerów do wyrażania siebie.

### **Różnorodność i inkluzywność w randkowaniu**

Współczesne randkowanie nie ogranicza się już tylko do heteroseksualnych relacji. Rosnąca akceptacja różnorodności seksualnej i kulturowej oznacza, że coraz więcej osób znajduje się w związku z partnerami tej samej płci, różnym pochodzeniu etnicznym, a także w relacjach międzykulturowych.

**Inkluzywność w randkowaniu** staje się kluczowym elementem współczesnych relacji. Randkowanie przez aplikacje i portale internetowe wprowadziło możliwość poznawania osób z różnych środowisk, co przyczynia się do wzrostu świadomości na temat różnorodności, zarówno tej seksualnej, jak i kulturowej

Warto pamiętać, że zmieniające się normy społeczne wprowadziły również większą elastyczność w postrzeganiu atrakcyjności. Dziś na atrakcyjność partnera wpływa nie tylko wygląd fizyczny, ale także osobowość, pasje, wartości i światopogląd. Wraz z tym wzrasta otwartość na związki, które w przeszłości byłyby uznane za nietypowe.

### **Společne normy a technologia – wpływ aplikacji randkowych**

Rozwój technologii ma ogromny wpływ na sposób, w jaki randkujemy. Aplikacje takie jak Tinder, Bumble, OkCupid i inne zmieniły sposób, w jaki ludzie spotykają się i nawiązują relacje. Dzięki tym narzędziom randkowanie stało się bardziej dostępne, łatwiejsze, ale również bardziej płytkie. Zmienia się sposób, w jaki definiujemy „poważne” relacje – wiele osób traktuje aplikacje randkowe jako główną metodę poznawania partnerów, co może wpływać na naszą gotowość do angażowania się w głębsze, bardziej emocjonalne relacje. Technologie, mimo że ułatwiają kontakty, stawiają także wyzwania związane z depersonalizacją oraz zrozumieniem, że interakcje w internecie mogą tworzyć złudne wrażenie bliskości, co sprawia, że randkowanie staje się bardziej powierzchowne, a relacje – krótkotrwałe.

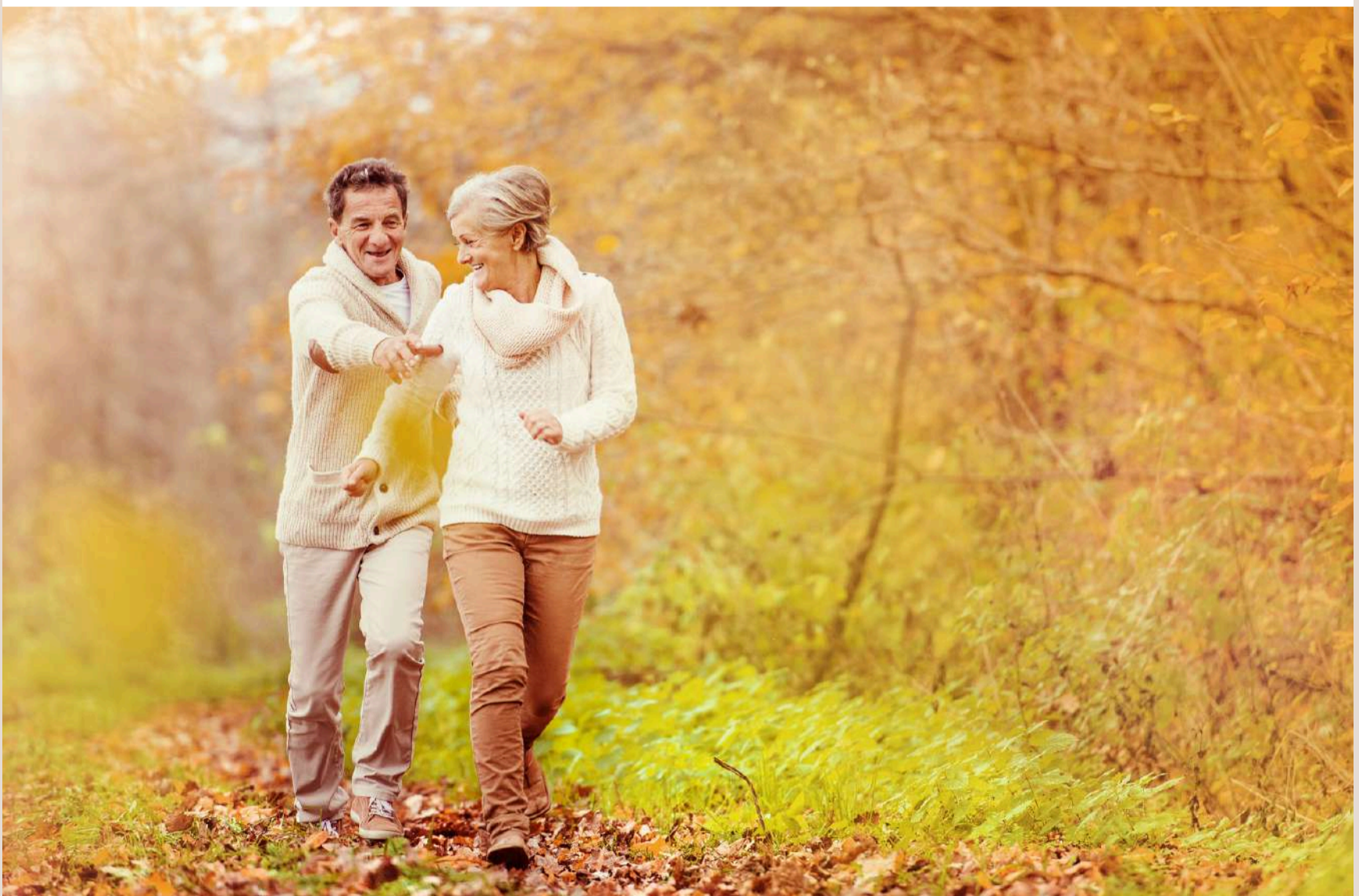
### **Rozwój samoświadomości i wartości w randkowaniu**

Kiedyś związek traktowano jako cel, a wiele osób wchodziło w relacje, by spełniać oczekiwania społeczne: „muszę znaleźć partnera, żeby być szczęśliwym”. Dziś coraz więcej osób skupia się na samoświadomości i na tym, co dla nich jest ważne w relacji, jak również na dbaniu o siebie przed i w trakcie relacji. Dzięki wzrostowi świadomości na temat własnych potrzeb, wartości, celów życiowych, współczesne randkowanie opiera się na bardziej indywidualnym podejściu. Szukamy nie tylko partnerów do życia, ale także osób, które będą nas wspierały, rozumieją i podzielą nasze wartości. Ludzie przestali traktować związek jako coś, co ma spełniać oczekiwania społeczne, a zaczęli poszukiwać partnerów, którzy są zgodni z ich wizją życia i rozwoju.

### **Wyzwania związane z normami społecznymi w randkowaniu**

Mimo że zmiany w normach społecznych w randkowaniu są na korzyść większej otwartości i równości, nadal istnieją pewne wyzwania. Wciąż istnieją społeczne oczekiwania co do „idealnego związku” i „idealnego partnera”. Warto pamiętać, że na relacje wciąż wpływają stereotypy i presja, jaką stawia się na kobiety i mężczyzn. Mężczyzna powinien być „dominujący”, kobieta „opiekuncza” – te stereotypy mogą utrudniać tworzenie zdrowych, równościowych relacji, w których obie strony mają równą przestrzeń do rozwoju.

Zmiany w normach społecznych w randkowaniu to proces, który jest zarówno ekscytujący, jak i wyzwaniem. Z jednej strony coraz więcej osób ceni różnorodność i równość w swoich relacjach, z drugiej zaś nie każdy potrafi się odnaleźć w zmieniających się realiach. Warto być świadomym, że współczesne randkowanie opiera się na równych prawach i szacunku do siebie nawzajem, a nie na spełnianiu oczekiwań narzucanych przez społeczeństwo. Kluczem do sukcesu jest elastyczność, otwartość i gotowość do redefiniowania tradycyjnych norm, które wcale nie muszą odpowiadać naszym współczesnym potrzebom i wartościom.



## CZĘŚĆ 4 TWORZENIE ZWIĄZKU OPARTEGO NA WZAJEMNYM WSPARCIU I ZROZUMIENIU

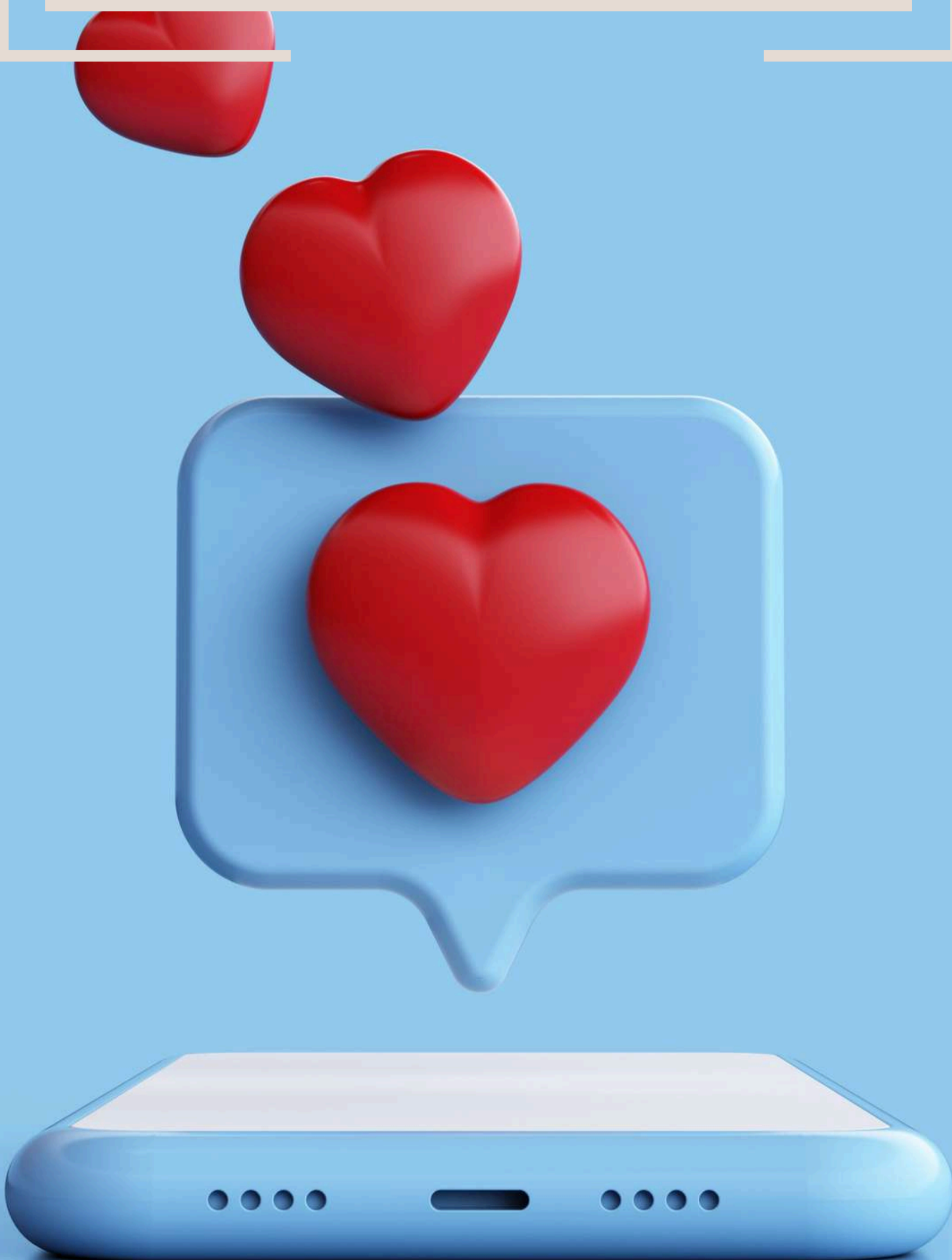


Każdy związek oparty na prawdziwej więzi to nie tylko wspólne przeżywanie chwil radości, ale także wzajemne wsparcie w trudnych momentach. W tym rozdziale zapraszam Cię do odkrywania, jak budować relację, w której zarówno Ty, jak i Twój partner, czujecie się bezpiecznie, zrozumiani i akceptowani. Wspieranie się nawzajem w drobnych codziennych gestach oraz otwartość na potrzeby drugiej osoby tworzą fundamenty prawdziwego przywiązania.

Zrozumienie biologicznych, psychologicznych i społecznych aspektów relacji pomoże Wam zbudować związek, który nie tylko przetrwa próbę czasu, ale będzie miejscem wzrostu i rozwoju dla obu stron. To sztuka, która wymaga świadomego działania i emocjonalnej dojrzałości – ale efekty, które przynosi, są tego warte.

# BIOLOGIA PRZYWIĄZANIA

TEORIA PRZYWIĄZANIA I JEJ ZNACZENIE  
W TRWAŁYCH RELACJACH,  
NP. WPŁYW OKSYTOCYNY I WAZOPRESYNY NA WIĘZI





W kontekście randkowania po 40. roku życia ważne jest nie tylko zrozumienie swoich potrzeb, ale także nauka świadomego budowania zdrowych relacji. Często kobiety po wielu życiowych doświadczeniach, zarówno dobrych, jak i złych, wchodzą w nowe relacje z nadzieją na stabilność, ale także ze strachem przed powtórzeniem przeszłych błędów.

Jak więc rozwijać zdrowe przywiązanie, unikać współzależności i przyciągnąć odpowiedniego partnera?

### **Co to jest teoria przywiązania?**

Teoria przywiązania została opracowana przez psychologa Johna Bowlby'ego w połowie XX wieku i od tego czasu stała się fundamentem badań nad relacjami międzyludzkimi, zwłaszcza w kontekście rozwoju dzieci. Zgodnie z tą teorią, pierwsze więzi, które tworzymy w dzieciństwie – szczególnie z naszymi rodzicami lub opiekunami – mają kluczowy wpływ na to, jak będziemy nawiązywać relacje w późniejszym życiu. Bezpieczne przywiązanie w dzieciństwie sprzyja rozwojowi pewności siebie i zdolności do tworzenia zdrowych, stabilnych relacji w dorosłym życiu. Z kolei niepewne przywiązanie (np. lękowe lub unikowe) może prowadzić do trudności w tworzeniu bliskich, intymnych więzi.

Na poziomie biologicznym, proces przywiązania jest związany z wydzielaniem specyficznych neuroprzekaźników, które wpływają na nasze emocje, zachowania i zdolność do tworzenia więzi.

### **Wpływ oksytocyny na przywiązanie**

Oksytocyna, znana jako „hormon miłości”, odgrywa kluczową rolę w procesie tworzenia więzi międzyludzkich. Jest to neuroprzekaźnik, który pomaga w budowaniu bliskości i więzi emocjonalnych. Oksytocyna jest wydzielana w organizmach podczas przytulania, bliskości fizycznej, a także w trakcie orgazmu. Działa na naszą psychikę, zmniejszając poziom stresu i lęku, a także wzmacniając zaufanie i poczucie bezpieczeństwa w relacjach.

Z biologicznego punktu widzenia, oksytocyna pomaga nam tworzyć trwałe więzi i wzmocnić emocjonalne przywiązanie do partnera. Jej poziom wzrasta w sytuacjach, które sprzyjają zbliżeniu i intymności, a tym samym wspiera tworzenie długotrwałych relacji, w których obie strony czują się bezpiecznie.

### **Rola wazopresyny w przywiązaniu**

Wazopresyna to kolejny hormon, który ma wpływ na tworzenie i utrzymanie więzi, szczególnie w kontekście relacji długoterminowych. Zawodowe badania nad wazopresyną wykazały, że jest to hormon odpowiedzialny za motywację do dbania o partnera i utrzymywania relacji.

Choć oksytocyna jest silniej związana z aspektami emocjonalnymi i zbliżeniem, wazopresyna bardziej wpływa na aspekty społeczne i społeczno-emocjonalne związku. Jej działanie wspiera zaangażowanie i stabilność w relacjach, pomagając w budowaniu lojalności i odpowiedzialności za drugą osobę. To wazopresyna jest odpowiedzialna za uczucie „bycia związanym” z partnerem i chęć do pracy nad wspólnym życiem.

### **Biologiczne mechanizmy w długotrwałych relacjach**

Biologia przywiązania, obejmująca oksytocynę, wazopresynę oraz inne neuroprzekaźniki, odgrywa ogromną rolę w długotrwałych relacjach. Związek oparte na wzajemnym wsparciu i zrozumieniu jest możliwy wtedy, gdy partnerzy czują się bezpieczni i zaufani. Regularne wydzielanie oksytocyny w wyniku bliskości fizycznej i emocjonalnej prowadzi do wzrostu więzi i zaufania, a także sprzyja tworzeniu głębszego połączenia.

Wzajemna zależność tych hormonów odgrywa również kluczową rolę w zmniejszaniu stresu, lęku i negatywnych emocji, co jest fundamentem trwałych relacji. Jeśli w związku obecna jest równowaga, partnerzy są bardziej skłonni do wspierania się nawzajem, dbania o siebie, a także rozwiązywania trudności, które pojawiają się w życiu codziennym.

### **Co to oznacza dla nas w praktyce?**

Zrozumienie roli oksytocyny, wazopresyny i innych neuroprzekaźników w procesie przywiązania daje nam nowe narzędzia do pracy nad budowaniem trwałych, wspierających relacji. Wiedząc, jak te hormony wpływają na nasze zachowanie, możemy świadomie kształtować swoje relacje. Niezależnie od tego, czy wchodzimy w nową relację, czy pielęgnujemy istniejącą, warto pamiętać, że tworzenie głębokich więzi opiera się na wzajemnym wsparciu, zaufaniu i otwartości.

**Aby budować silną więź w relacji, warto inwestować w regularny kontakt fizyczny, komunikację pełną zrozumienia oraz wspólne rozwiązywanie trudności.** Każda z tych czynności sprzyja wydzielaniu oksytocyny i wazopresyny, co z kolei prowadzi do wzmocnienia więzi i tworzenia długotrwałego przywiązania.

Biologia przywiązania to nie tylko abstrakcyjna teoria, ale konkretne mechanizmy, które mają realny wpływ na nasze relacje. Oksytocyna i wazopresyna pomagają budować więzi, które sprzyjają trwałości związków. Zrozumienie tych biologicznych procesów może pomóc nam w świadomym kształtowaniu zdrowych, pełnych zaufania relacji, które opierają się na wzajemnym wsparciu i zrozumieniu. Tworzenie silnego przywiązania wymaga pracy, ale dzięki tym hormonom możemy zbliżyć się do siebie jeszcze bardziej, co pozwala na zbudowanie solidnych fundamentów każdej relacji.



# PSYCHOLOGIA ZDROWYCH ZWIĄZKÓW

CZYM SĄ FILARY UDANEGO ZWIĄZKU WEDŁUG  
PSYCHOLOGÓW, TAKICH JAK ESTHER PEREL, ORAZ  
SPOSOBY WZMACNIANIA WSPARCIA I KOMUNIKACJI.



Zrozumienie, czym są filary zdrowego i trwałego związku, to kluczowy krok w budowaniu relacji, które nie tylko przetrwają próbę czasu, ale także przyniosą satysfakcję emocjonalną i wspólne spełnienie. Eksperci tacy jak Esther Perel, znana psychoterapeutka i autorka książek o relacjach, podkreślają, że nie ma jednej recepty na idealny związek, ale są pewne fundamentalne zasady, które sprawiają, że związek jest zdrowy, pełen zrozumienia i wsparcia.

### Filary udanego związku według Esther Perel

#### 1. Intymność i bliskość

Esther Perel mówi, że najważniejszym fundamentem związku jest intymność, ale w kontekście nie tylko fizycznym, lecz także emocjonalnym. **Prawdziwa bliskość to umiejętność dzielenia się swoimi uczuciami, pragnieniami i lękami. To wzajemne wsparcie w trudnych chwilach oraz wspólne chwile radości i zabawy.**

Intymność w związku to także zachowanie indywidualności i granic, które dają przestrzeń do rozwoju osobistego, a jednocześnie łączą w relacji.

#### 2. Zaufanie i bezpieczeństwo

W zdrowym związku zaufanie jest kluczowe. Perel podkreśla, że zaufanie buduje się latami, poprzez konsekwentne i otwarte działania. **Kiedy partnerzy czują się bezpiecznie w relacji, mogą być sobą, otwarcie mówić o swoich potrzebach, a także rozwiązywać konflikty w sposób konstruktywny.** Zaufanie to również gotowość do bycia wrażliwym wobec drugiej osoby, akceptowania jej bez warunków i niezatrzymywania się na powierzchownych osądach.

#### 3. Komunikacja i szacunek

Zdrowa komunikacja to jedna z najczęstszych cech udanych relacji. Perel zwraca uwagę, że **w rozmowie nie chodzi jedynie o wymianę słów, ale o uważne słuchanie.** Ważnym elementem jest także umiejętność wyrażania swoich potrzeb i granic w sposób delikatny, ale stanowczy. Szacunek do partnera i jego emocji oraz gotowość do pracy nad własnym zachowaniem pozwala uniknąć nieporozumień i osłabienia więzi.

### **Wzmacnianie wsparcia i komunikacji w związku**

Aby związek był pełen wzajemnego wsparcia, warto wdrożyć kilka praktyk, które pomogą w utrzymaniu silnej więzi emocjonalnej oraz skutecznej komunikacji:

- **Codzienne gesty wsparcia**

Nie chodzi tylko o wielkie deklaracje, ale o małe, codzienne gesty. To może być czuły dotyk, rozmowa po dniu pełnym wyzwań, drobna pomoc w codziennych obowiązkach. Zrozumienie, że każda osoba w związku ma swoje potrzeby, i aktywne ich zaspokajanie buduje fundamenty bliskości i wsparcia.

- **Słuchanie z empatią**

Warto rozwijać umiejętność słuchania z empatią, czyli bez oceniania i przerywania, starając się zrozumieć punkt widzenia drugiej osoby. Czasem nie chodzi o to, by natychmiast udzielić rady, ale po prostu wysłuchać. To podejście daje poczucie akceptacji i poczucie, że partner naprawdę interesuje się tym, co czujesz.

- **Regularne rozmowy o uczuciach i potrzebach**

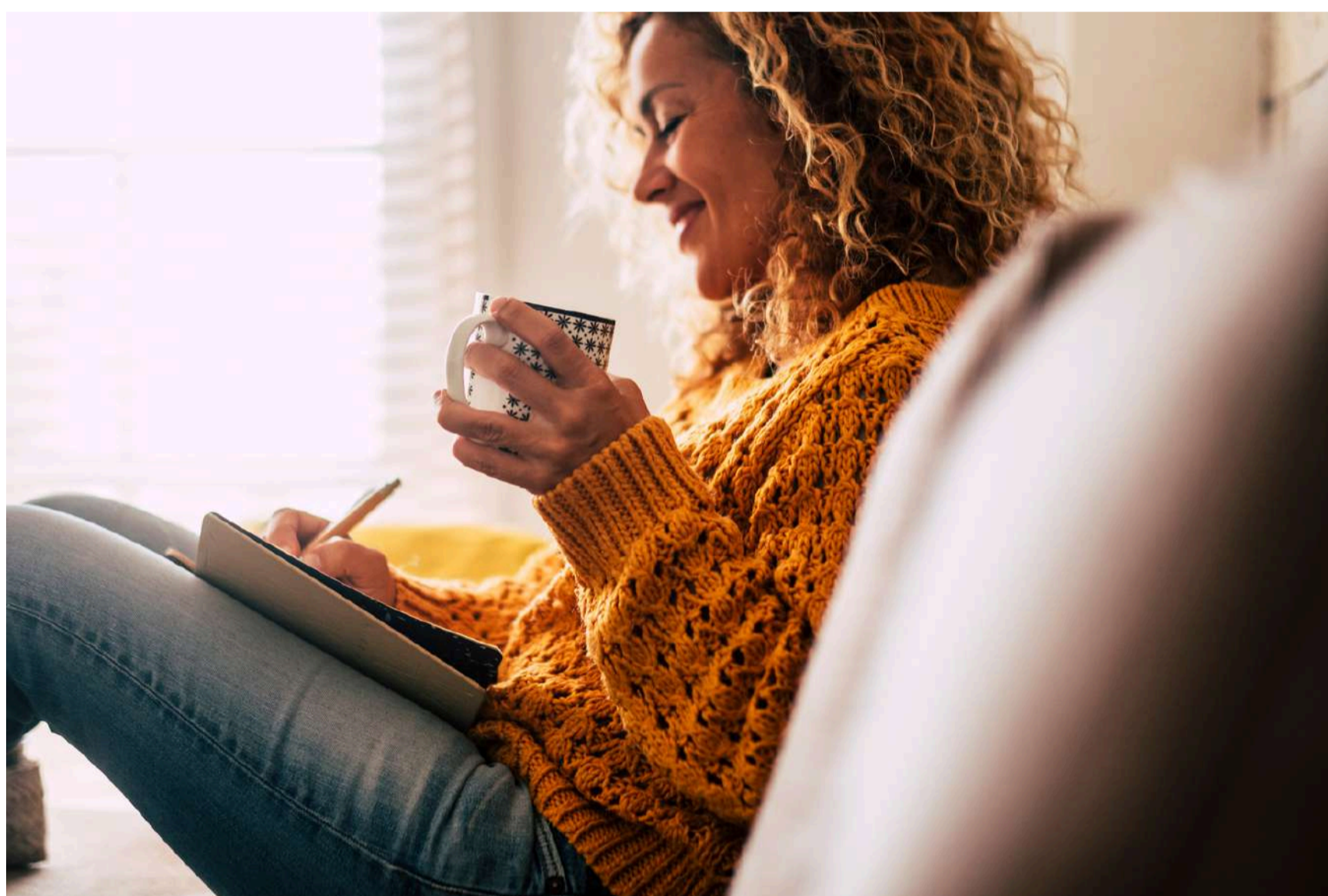
W zdrowych związkach istotne jest, by mówić o swoich uczuciach i potrzebach. Warto tworzyć przestrzeń, w której obie strony będą miały czas na wyrażenie swoich emocji i oczekiwań. Zamiast chować urazy, lepiej o nich rozmawiać w sposób konstruktywny, co pozwoli na rozwiązanie problemu, zanim stanie się on poważnym kryzysem.

- **Zadbanie o romantyzm**

Romantyzm w związku nie powinien kończyć się po pierwszym etapie zauroczenia. Perel sugeruje, że warto wciąż dbać o elementy, które sprawiają, że czujemy się atrakcyjni w oczach partnera, jak małe niespodzianki, randki, gesty miłości. Te małe rzeczy sprawiają, że związek nie staje się rutynowy, a uczucie przyciągania i bliskości utrzymuje się na dłużej.



Wzmacnianie wsparcia i komunikacji w związku to klucz do udanej relacji. Związki, które są oparte na wzajemnym zaufaniu, szacunku i codziennej trosce, mają szansę przetrwać przez długie lata. Również umiejętność konstruktywnego rozwiązywania problemów i pracy nad sobą sprawiają, że stajemy się lepszymi partnerami. Jeśli zależy ci na trwałym, satysfakcjonującym związku, zacznij wdrażać te zasady już teraz – nie tylko w rozmowach, ale również w codziennym życiu.



GDZIE JEST TWÓJ UMYSŁ,  
TAM JESTEŚ TY.

JAK WIDZISZ SIEBIE, TAK ZOBACZĄ CIĘ INNI.

## SPOŁECZNY WPŁYW NA ZWIĄZEK

JAK PRESJA I OCZEKIWANIA SPOŁECZNE  
MOGĄ WPŁYWAĆ NA RELACJĘ, W TYM KWESTIE  
RÓL PŁCIOWYCH I RÓWNOŚCI





### **Wzmacnianie wsparcia i komunikacji w związku**

Randkowanie nie jest zjawiskiem statycznym – zmienia się wraz z ewolucją norm społecznych, wartości i oczekiwań, które kształtują nasze zachowanie. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu struktura związków, a nawet samo randkowanie, było ściśle określone przez tradycyjne zasady: rola mężczyzny i kobiety była wyraźnie określona, a relacje międzyludzkie opierały się na sztywnych normach społecznych i kulturowych. Współczesne randkowanie to już zupełnie inny obraz, w którym warto zwrócić uwagę na zmieniające się oczekiwania, różnorodność i dążenie do równości.

#### **1. Równość w randkowaniu** – zmiana ról i oczekiwań

Współczesne randkowanie to czas, w którym normy płciowe stają się coraz mniej ograniczające. Tradycyjna rola mężczyzny jako inicjatora randki, tego, który „prowadzi” i „odpowiada” za rozwój relacji, stopniowo się zmienia. Kobiety coraz częściej podejmują inicjatywę w kwestii randkowania, zmieniają się także oczekiwania wobec partnerów, którzy w relacjach nie tylko oczekują bliskości, ale także aktywnego uczestnictwa w życiu domowym, wychowaniu dzieci i zarządzaniu codziennymi sprawami.

Zmiany te prowadzą do większej równości, ale również do wyzwań, takich jak redefiniowanie „męskości” i „kobiecości” w kontekście relacji. Równość nie oznacza jedynie podziału obowiązków, ale również równość w zakresie oczekiwań emocjonalnych i przestrzeni dla obu partnerów do wyrażania siebie.

#### **2. Różnorodność i inkluzywność w randkowaniu**

Współczesne randkowanie nie ogranicza się już tylko do heteroseksualnych relacji. Rosnąca akceptacja różnorodności seksualnej i kulturowej oznacza, że coraz więcej osób znajduje się w związku z partnerami tej samej płci, różnym pochodzeniu etnicznym, a także w relacjach międzykulturowych.

**Inkluzywność w randkowaniu** staje się kluczowym elementem współczesnych relacji. Randkowanie przez aplikacje i portale internetowe wprowadziło możliwość poznawania osób z różnych środowisk, co przyczynia się do wzrostu świadomości na temat różnorodności, zarówno tej seksualnej, jak i kulturowej.

Warto pamiętać, że zmieniające się normy społeczne wprowadziły również większą elastyczność w postrzeganiu atrakcyjności. **Dziś na atrakcyjność partnera wpływa nie tylko wygląd fizyczny, ale także osobowość, pasje, wartości i światopogląd.** Wraz z tym wzrasta otwartość na związki, które w przeszłości byłyby uznane za nietypowe.

**3. Społeczne normy a technologia** – wpływ aplikacji randkowych  
Rozwój technologii ma ogromny wpływ na sposób, w jaki randkujemy. Aplikacje takie jak Tinder, Bumble, OkCupid i inne zmieniły sposób, w jaki ludzie spotykają się i nawiązują relacje. Dzięki tym narzędziom randkowanie stało się bardziej dostępne, łatwiejsze, ale również bardziej płytkie. Zmienia się sposób, w jaki definiujemy „poważne” relacje – wiele osób traktuje aplikacje randkowe jako główną metodę poznawania partnerów, co może wpływać na naszą gotowość do angażowania się w głębsze, bardziej emocjonalne relacje.

Technologie, mimo że ułatwiają kontakty, stawiają także wyzwania związane z depersonalizacją oraz zrozumieniem, że interakcje w internecie mogą tworzyć złudne wrażenie bliskości, co sprawia, że randkowanie staje się bardziej powierzchowne, a relacje – krótkotrwałe.

#### **4. Rozwój samoświadomości i wartości w randkowaniu**

Kiedyś związek traktowano jako cel, a wiele osób wchodziło w relacje, by spełniać oczekiwania społeczne: „muszę znaleźć partnera, żeby być szczęśliwym”. Dziś coraz więcej osób skupia się na samoświadomości i na tym, co dla nich jest ważne w relacji, jak również na dbaniu o siebie przed i w trakcie relacji.

Dzięki wzrostowi świadomości na temat własnych potrzeb, wartości, celów życiowych, współczesne randkowanie opiera się na bardziej indywidualnym podejściu. Szukamy nie tylko partnerów do życia, ale także osób, które będą nas wspierały, rozumieją i podzielą nasze wartości. Ludzie przestali traktować związek jako coś, co ma spełniać oczekiwania społeczne, a zaczęli poszukiwać partnerów, którzy są zgodni z ich wizją życia i rozwoju.

#### **5. Wyzwania związane z normami społecznymi w randkowaniu**

Mimo że zmiany w normach społecznych w randkowaniu są na korzyść większej otwartości i równości, nadal istnieją pewne wyzwania. Wciąż istnieją społeczne oczekiwania co do „idealnego związku” i „idealnego partnera”. Warto pamiętać, że na relacje wciąż wpływają stereotypy i presja, jaką stawia się na kobiety i mężczyzn. Mężczyzna powinien być „dominujący”, kobieta „opiekuncza” – te stereotypy mogą utrudniać tworzenie zdrowych, równościowych relacji, w których obie strony mają równą przestrzeń do rozwoju.

Zmiany w normach społecznych w randkowaniu to proces, który jest zarówno ekscytujący, jak i wyzwaniem. Z jednej strony coraz więcej osób ceni różnorodność i równość w swoich relacjach, z drugiej zaś nie każdy potrafi się odnaleźć w zmieniających się realiach. **Warto być świadomym, że współczesne randkowanie opiera się na równych prawach i szacunku do siebie nawzajem, a nie na spełnianiu oczekiwań narzucanych przez społeczeństwo.** Kluczem do sukcesu jest elastyczność, otwartość i gotowość do redefiniowania tradycyjnych norm, które wcale nie muszą odpowiadać naszym współczesnym potrzebom i wartościom.



### Quiz

#### Czy jesteś gotowa na nowy związek?

Zapraszam Cię do quizu, który pomoże Ci ocenić, w jakim punkcie jesteś na drodze do zbudowania nowego, zdrowego związku. Pamiętaj, że nie ma złych odpowiedzi – każda odpowiedź jest wskazówką, na jakim etapie się znajdujesz. Bez względu na wynik, każda z nas ma swoją indywidualną drogę, a najważniejsze jest to, by być ze sobą szczerą i gotową na rozwój.

#### Instrukcja

Odpowiedz na poniższe pytania, wybierając odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoje obecne uczucia i sytuację. Na końcu znajdziesz analizę wyników.

#### 1. Jak czujesz się w swojej samotności?

- a) Czuję się dobrze, lubię spędzać czas sama.
- b) Mam chwile, kiedy jest mi trudno, ale radzę sobie.
- c) Czuję się bardzo samotna i chciałabym być w związku na stałe.

#### 2. Czy potrafisz w pełni zaakceptować siebie?

- a) Tak, czuję się pewna siebie i akceptuję swoje wady oraz zalety.
- b) Czasem mam wątpliwości, ale staram się pracować nad sobą.
- c) Mam dużo wątpliwości na temat siebie i nie czuję się pewna.

#### 3. Jakie są Twoje oczekiwania wobec partnera?

- a) Chcę kogoś, kto będzie mnie wspierał, ale też potrafię być samodzielna.
- b) Mam jasne oczekiwania, ale nie zależy mi na tym, by partner spełniał wszystkie moje potrzeby.
- c) Oczekuję od partnera, że zaspokoi wszystkie moje potrzeby emocjonalne.

#### 4. **Jak radzisz sobie z trudnymi emocjami?**

- a) Mam dobrą kontrolę nad swoimi emocjami i potrafię je wyrażać w zdrowy sposób.
- b) Staram się radzić sobie z emocjami, ale czasem nie wiem, co z nimi zrobić.
- c) Często czuję, że moje emocje są zbyt silne i nie potrafię ich kontrolować.

#### 5. **Jak czujesz się, kiedy musisz być niezależna?**

- a) Czuję się dobrze. Lubię dbać o siebie i być odpowiedzialna za swoje życie.
- b) Niezależność bywa dla mnie wyzwaniem, ale staram się ją pielęgnować.
- c) Często czuję się przytłoczona odpowiedzialnością i tęsknię za kimś, kto pomoże mi w trudnych chwilach.

#### 6. **Czy masz zaufanie do ludzi?**

- a) Tak, staram się ufać innym, ale jestem ostrożna w nawiązywaniu nowych relacji.
- b) Zależy od sytuacji, ale w ogóle jestem dość ostrożna.
- c) Mam trudności z zaufaniem innym po moich doświadczeniach.

#### 7. **Jakie masz podejście do przeszłości i poprzednich relacji?**

- a) Przeszłość jest dla mnie ważnym doświadczeniem, ale nie pozwalam, by definiowała moją przyszłość.
- b) Czasami wracam do przeszłości, ale staram się nie pozwalać, by wpływała na moje życie.
- c) Często analizuję moje poprzednie relacje i trudno mi uwolnić się od przeszłych doświadczeń.

#### 8. **Jaką rolę odgrywa w Twoim życiu miłość?**

- a) Miłość jest ważną częścią mojego życia, ale nie jest moim jedynym celem.
- b) Miłość jest ważna, ale wiem, że są inne rzeczy, które są równie istotne.
- c) Uważam, że miłość jest najważniejsza i czuję się niekompletna bez niej.

#### 9. **Jakie są Twoje obawy przed nowym związkiem?**

- a) Boję się, że będę musiała rezygnować z części siebie, ale czuję się gotowa na nowe wyzwania.
- b) Obawiam się, że nie znajdę kogoś, kto mnie zrozumie.
- c) Mam obawy związane z tym, że ponownie zostanę zraniona lub zdradzona.

#### 10. **Jakie są Twoje priorytety w życiu?**

- a) Chcę być szczęśliwa, niezależna, a miłość jest jednym z ważniejszych, ale nie jedynym priorytetem.
- b) Miłość jest dla mnie bardzo ważna, ale nie zapominam o innych aspektach życia.
- c) Moim głównym priorytetem jest znalezienie miłości, nawet jeśli inne rzeczy muszą poczekać.

**11. Jak radzisz sobie z konfliktem?**

- a) Potrafię rozmawiać o problemach i rozwiązywać konflikty w sposób konstruktywny.
- b) Zdarza mi się unikać konfrontacji, ale staram się rozmawiać o problemach.
- c) Unikam konfrontacji i często chowam emocje, bo boję się konfliktów.

**12. Czy jesteś gotowa na kompromisy w związku?**

- a) Tak, wiem, że w zdrowym związku trzeba iść na kompromis.
- b) Czasami jest mi trudno, ale staram się być elastyczna.
- c) Mam problem z kompromisami i chcę, aby partner zaakceptował moje decyzje.

**13. Jakie znaczenie ma dla Ciebie partnerstwo?**

- a) Chcę, aby nasz związek był oparty na równych zasadach i wzajemnym wsparciu.
- b) Chciałabym mieć równowagę między byciem sobą a byciem w relacji.
- c) Potrzebuję, by partner wziął na siebie większość odpowiedzialności.

**14. Jak często myślisz o tym, co chcesz dawać partnerowi?**

- a) Często myślę o tym, jak mogę wspierać mojego partnera.
- b) Staram się myśleć o tym, ale czasem zapominam o tym, koncentrując się na swoich potrzebach.
- c) Często zastanawiam się, co partner ma mi dać, a nie, co ja mogę ofiarować.

**15. Jakie masz przekonania na temat miłości?**

- a) Wierzę, że miłość to wybór i codzienna praca nad relacją.
- b) Wierzę, że miłość jest czymś, co przychodzi naturalnie, ale wymaga poświęceń.
- c) Wierzę, że miłość powinna być łatwa i nie powinna wymagać wysiłku.

**Wyniki**

- Głównie odpowiedzi "a": Jesteś na bardzo dobrej drodze do gotowości na nowy związek! Twoja samoświadomość, akceptacja siebie i gotowość do kompromisów to solidne fundamenty. Pracujesz nad swoją niezależnością i emocjonalną równowagą, co czyni Cię gotową na relację, która będzie wspierać Twoje życie, a nie go uzupełniać.
- Głównie odpowiedzi "b": Jesteś na dobrym etapie, ale jeszcze trochę pracy przed Tobą. Czasem możesz mieć wątpliwości, ale to normalne. Twoje refleksje nad przeszłością i lęki mogą sprawić, że będziesz się wahać przed wejściem w nowy związek. Daj sobie czas na pełne uzdrowienie emocji i pracuj nad zaufaniem do siebie i innych.

Głównie odpowiedzi "c": Wydaje się, że jeszcze nie czujesz się całkowicie gotowa na nowy związek. Twoje przekonania o miłości i obawy związane z intymnością mogą wskazywać, że potrzebujesz jeszcze trochę czasu na pracę nad sobą. To w porządku, każda droga jest inna. Warto skupić się na sobie, na uzdrawianiu przeszłości, budowaniu pewności siebie i zaufania, zanim otworzysz się na nową relację.

*Moja droga, niezależnie od wyniku, pamiętaj, że każdy etap jest krokiem ku pełniejszemu zrozumieniu siebie i swoich potrzeb. Jeśli czujesz, że jesteś na początku tej drogi, daj sobie czas, by stać się silniejszą i bardziej świadomą osobą.*

Miłość nie jest wyścigiem, to proces. Kiedy poczujesz, że jesteś gotowa, będziesz mogła stworzyć zdrowy, pełny związek, w którym obie strony będą równe sobie.

## TRZY ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ CI ZBUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE W SPOSÓB PRAKTYCZNY

### 1. **Codziennie małe wyzwania**

Ważnym krokiem w budowaniu pewności siebie jest podejmowanie małych wyzwań, które są w Twoim zasięgu, ale wymagają od Ciebie wyjścia ze strefy komfortu. Zaczynaj od codziennych sytuacji, które wcześniej mogły Cię niepokoić lub które odkładałaś na później.

#### **Jak to zrobić**

- Wybierz jedno wyzwanie na każdy dzień. Może to być coś prostego, np. zagadanie do obcej osoby, poproszenie o pomoc w sklepie czy wyjście ze znajomymi do nieznannej restauracji.
- Ustal cel – to nie musi być coś wielkiego. Celem jest po prostu przełamanie lęku i poczucie, że potrafisz sobie poradzić w różnych sytuacjach.
- Zapisz swoje doświadczenia – po każdym wyzwaniu zapisz, jak się czułaś przed, w trakcie i po nim. Zauważysz, że każda mała wygrana dodaje Ci pewności siebie.

#### **Dlaczego to działa**

Każde małe wyzwanie, które zrealizujesz, buduje Twoją wiarę w siebie. Z czasem, nawet trudniejsze wyzwania stają się łatwiejsze do podjęcia, bo już będziesz miała doświadczenie w pokonywaniu lęków.

## 2. Zmieniaj wewnętrzną narrację

Nasze przekonania o sobie mają ogromny wpływ na to, jak się czujemy. Często nasza pewność siebie jest obniżona przez negatywne myśli. Ćwiczenie polega na tym, by świadomie zmieniać te myśli na bardziej pozytywne i konstruktywne.

### Jak to zrobić

- Zidentyfikuj negatywne myśli. Zastanów się, co mówisz sobie w sytuacjach stresowych, np. „Nie dam rady”, „Jestem za mało dobra”, „Znowu się skompromituję”.
- Zmiana narracji – spróbuj zamienić je na coś bardziej wspierającego: „To wyzwanie, ale dam radę”, „Mam już doświadczenie, które mi pomoże”, „Jeśli nawet popełnię błąd, to się uczę”.
- Wykorzystaj swoje osiągnięcia. W sytuacjach, kiedy wątpisz w siebie, przypomnij sobie momenty, w których już pokonałaś trudności i rozwiązałaś problem.

### Dlaczego to działa

Kiedy zaczynasz świadomie zmieniać sposób myślenia o sobie, budujesz wewnętrzną pewność siebie. Nasze myśli kształtują naszą rzeczywistość, a pozytywne nastawienie pomaga w lepszym radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.

## 3. Postawa ciała – od razu silniejsza!

Nasze ciało wysyła sygnały do mózgu, a sposób, w jaki się trzymamy, ma wpływ na to, jak się czujemy. Poprawienie postawy może natychmiastowo zwiększyć poczucie pewności siebie.

### Jak to zrobić

- Stań prosto, z lekko uniesioną głową, ramionami do tyłu i plecami wyprostowanymi. Unikaj garbienia się, nawet jeśli czujesz się niepewnie.
- Świadome oddychanie – zamiast oddychać płytko, postaraj się oddychać głęboko, z przepony. Głębokie oddechy pomagają obniżyć poziom stresu i dają wrażenie kontroli.
- Praktykuj w codziennych sytuacjach – kiedy rozmawiasz z kimś, podchodź do tej osoby z pewnością siebie. Podczas prezentacji lub spotkania postaraj się utrzymać postawę, która mówi „Jestem tu, by dać wartość”.

### Dlaczego to działa

Badania pokazują, że nasza postawa ma ogromny wpływ na naszą pewność siebie. Kiedy przyjmujemy postawę otwartą i wyprostowaną, nasz organizm wysyła sygnały do mózgu, które zwiększają poczucie mocy i kontroli.

### **Dlaczego zalecam powyższe ćwiczenia**

Wzrost pewności siebie jest kluczowym elementem w procesie poszukiwania miłości, ponieważ to, jak postrzegasz siebie, wpływa na jakość relacji, które budujesz. Oto kilka powodów, dlaczego **temat pewności siebie jest nierozzerwalnie związany z miłością:**

#### **Pewność siebie buduje zdrowe granice**

Kiedy jesteś świadoma swojej wartości, potrafisz jasno określać, czego oczekujesz i co jesteś w stanie zaoferować w związku. Dzięki temu unikasz relacji opartych na zależności lub kompromisach, które Cię unieszczęśliwiają.

#### **Przyciągasz to, co emanujesz**

Ludzie intuicyjnie wyczuwają Twoją energię. Jeśli czujesz się pewnie i masz pozytywne podejście do siebie, to właśnie takie osoby będziesz przyciągać. Pewność siebie to sygnał, że jesteś gotowa na dojrzałą, wartościową relację.

#### **Zapobiega desperacji**

Poszukiwanie miłości z poczuciem braku własnej wartości może prowadzić do desperacji i akceptowania relacji, które Ci nie służą. Pewność siebie pozwala Ci czekać na odpowiednią osobę, zamiast godzić się na mniej, niż zasługujesz.

#### **Pomaga w radzeniu sobie z odrzuceniem**

W drodze do miłości czasem napotykamy rozczarowania, które mogą podkopać wiarę w siebie. Pewność siebie to tarcza, która pozwala zrozumieć, że odrzucenie nie definiuje Twojej wartości – to po prostu część procesu.

#### **Tworzysz zdrową relację z samą sobą**

Miłość do siebie to fundament. Kiedy czujesz się dobrze sama ze sobą, nie szukasz w partnerze ratunku ani potwierdzenia swojej wartości. Twój związek staje się wyborem, a nie potrzebą.

### **Ćwiczenia na wzrost pewności siebie w kontekście miłości**

**Lista Twoich zalet;** Zapisz 10 rzeczy, które w sobie lubisz – od cech charakteru po talenty. Wracaj do tej listy, kiedy poczujesz się niepewnie.

**Wyobraźnia pozytywna:** przez 5 minut dziennie wizualizuj siebie w idealnym związku, skupiając się na swoich uczuciach i postawie. Jak się czujesz jako pewna siebie, kochająca partnerka?

**Ćwicz asertywność.** Spróbuj jasno wyrażać swoje potrzeby i opinie w codziennych sytuacjach, np. w pracy lub w relacjach z bliskimi. To trening do budowania zdrowych granic w przyszłych związkach.

**Zrób coś, co Cię przeraża.** Małe wyzwania, takie jak rozmowa z obcą osobą czy próba nowej aktywności, pomagają przełamywać bariery i budują wiarę w swoje możliwości.



## ZAKOŃCZENIE



Droga, którą przeszłaś w tej części ebooka, to nie tylko zbiór ćwiczeń i teorii – to prawdziwa podróż ku sobie. Zanim otworzysz serce na kogoś innego, musisz naprawdę poznać siebie. Zrozumieć, co kryje się w Twoich głębiach, jakie są Twoje prawdziwe potrzeby, czego pragniesz i jakie granice chronią Twój wewnętrzny spokój. Ta podróż nie jest łatwa, ale jest niezbędna, aby stworzyć relację, która będzie oparta na szacunku, miłości i wzajemnym wsparciu – także w relacji z partnerem.

Relacja z samą sobą to nie jest luksus – to konieczność. Jeśli nie będziesz w stanie okazać sobie akceptacji, nie będziesz w stanie ofiarować jej nikomu innemu. Jeśli nie rozumiesz swoich emocji, nie będziesz w stanie stworzyć przestrzeni do autentycznych relacji z innymi. Dopiero wtedy, gdy naprawdę zaakceptujesz siebie, w pełni zrozumiesz, czego chcesz od innych i jak możesz im dawać to, czego potrzebują. Zrozumienie siebie to klucz do pełniejszego życia, w którym relacje, w tym te z partnerem, nie będą wymagały rezygnacji z własnej tożsamości.

Te ćwiczenia i refleksje to nie tylko narzędzia do poprawy samopoczucia, to fundamenty, na których zbudujesz przyszłość. Zbudowanie silnej, świadomej relacji ze sobą daje Ci moc do odrzucenia toksycznych schematów i przyciągania do swojego życia osób, które będą Cię wspierać, a nie podważać Twoje poczucie wartości. To droga, na której uczysz się stać twardo na własnych nogach, zamiast polegać na innych, by poczuć się pełną.

Wierzę w Ciebie i w Twoją odwagę. Pamiętaj, że każda zmiana zaczyna się od pierwszego kroku – a Ty właśnie go zrobiłaś.

*Kochana,*

Jestem pełna nadziei, że wszystko, o czym mówiłam w tym e-booku, w jakiś sposób pomoże Ci w tej wyjątkowej podróży, którą teraz przechodzisz. Chciałam Ci pokazać, jak potężne narzędzia mamy w sobie, jeśli chodzi o budowanie zdrowych, pełnych miłości relacji – zarówno z innymi, jak i z samą sobą. Wiesz, że to właśnie od tej pierwszej, najważniejszej relacji – z samą sobą – wszystko się zaczyna.

Neurobiologia miłości przypominała nam, jak ogromny wpływ na nasze emocje, przyciąganie i zaufanie mają hormony i chemiczne procesy w naszym ciele. Dopamina, oksytocyna, fenyletylamina – to nie tylko tajemnicze słowa. To substancje, które rządzą naszymi uczuciami i pożądaniem, ale także sposobem, w jaki postrzegamy innych i siebie. Zrozumienie ich działania to pierwszy krok do uwolnienia się od iluzji i pułapek, które często pojawiają się w relacjach.

Z kolei psychologia – jak dowiedziałaś się w tym e-booku – jest jak mapa do stworzenia zdrowej relacji. To umiejętność pracy z emocjami, zrozumienie swoich potrzeb i granic. Dzięki niej możesz budować trwałe, oparte na zaufaniu i wzajemnym wsparciu więzi, unikając pułapek współzależności. Esther Perel i inni eksperci w tej dziedzinie nie pozostawiają wątpliwości: to, co buduje miłość, to przede wszystkim otwartość na siebie i gotowość do stawiania czoła trudnym emocjom.

A na końcu – nie zapominajmy o tym, co daje Ci socjologia: w kontekście współczesnych norm i wartości, masz prawo do szukania miłości na swoich warunkach, bez lęku przed odrzuceniem czy osądzeniem. Twoje potrzeby są równie ważne jak potrzeby innych. Warto, byś miała odwagę budować relacje z pełną świadomością, kto jesteś i czego pragniesz.

Droga Przyjaciółko, teraz już masz wiedzę, która pomoże Ci podejść do miłości z większą świadomością. Ale to, co teraz naprawdę się liczy, to działanie. Miłość nie dzieje się sama. To Ty musisz stworzyć przestrzeń dla niej w swoim życiu – nie tylko poprzez oczekiwania wobec innych, ale przede wszystkim poprzez troskę o siebie. Nie bój się być otwartą, nie bój się być odważną w wyrażaniu swoich pragnień i potrzeb. **Otwartość na siebie i empatia wobec innych to filary, które wspierają każdą relację.**

Mam nadzieję, że poczujesz tę siłę w sobie, którą już masz. **Wiesz, że masz zdolność do tworzenia pięknych, pełnych szacunku więzi, które wniosą w Twoje życie nie tylko miłość, ale także prawdziwą radość. Pamiętaj, nie musisz być perfekcyjna – wystarczy, że będziesz prawdziwa.** Krok po kroku, dzień po dniu.


Czekam z niecierpliwością, aż opowiesz mi, jak zaczynasz wykorzystywać tę wiedzę. I pamiętaj, że nie jesteś w tym sama. Jeśli kiedykolwiek poczujesz się zagubiona, zawsze możesz wrócić do tych stron, by przypomnieć sobie, co jest najważniejsze.

Wiem doskonale z doświadczenia, czym jest samotność – ta nieustanna tęsknota za przytuleniem, za ciepłem drugiego człowieka, za tym magicznym pocałunkiem, który mówi wszystko, czego nie da się wyrazić słowami. Tęsknota za wspólnym śniadaniem po upojnej nocy, za chwilą, kiedy z jednym spojrzeniem można poczuć się kochanym i rozumianym. Sama byłam zawsze otwarta na miłość, gotowa do tego, by dzielić swoje życie, serce i emocje. Możesz o tym przeczytać w moich książkach z cyklu *miłość.com*, które napisałam właśnie po to, by podzielić się tym, czego nauczyłam się na drodze do zrozumienia miłości i relacji. Zachęcam cię do odwiedzenia mojej strony internetowej [wiolettaklinicka.com](http://wiolettaklinicka.com) – abyśmy poznały się bliżej.

Zachęcam cię, byś sięgnęła po moje teksty, bo wiele z moich artykułów i kursów powstało na bazie mojego osobistego doświadczenia, moich wzlotów i upadków. Moją pasją są ludzie, ich reakcje, to, jak się zachowują, jak przeżywają swoje relacje. Wierzę, że ten poradnik, który trzymasz w rękach, jest rzetelny i pełen prawdy – nie tylko o miłości, ale i o nas samych, o tym, jak się zmieniamy, czego potrzebujemy, jak się otwieramy na drugiego człowieka i jak potrafimy tworzyć relacje oparte na szacunku i zrozumieniu.

Mam nadzieję, że moje doświadczenia, przemyślenia i historie, które zawarłam w tej książce, będą dla Ciebie wsparciem i inspiracją do tego, byś podążała swoją ścieżką miłości z pełnym zaufaniem do siebie i swojego serca.

Z całego serca życzę Ci odwagi w tej podróży,  
bo zasługujesz na miłość, która będzie Cię wspierać  
i inspirować na każdym kroku.

Z miłością - Wiola 

## Wioletta Klinicka



Seria książek  
miłość.com

Kursy  
Singielka  
Emocjonalnie  
inteligentna  
kobieta



Singielka



EMOCJONALNIE INTELIGENTNA  
KOBIETA



Seria miłość.com

Odwiedź moją stronę:

[www.wiolettaklinicka.com](http://www.wiolettaklinicka.com)

A graphic featuring the letters 'FAQ' in a white, 3D, sans-serif font, set against a solid yellow rectangular background.

wiolettaklinicka.com

Zapraszam Cię do odwiedzenia sekcji [FAQ](#), gdzie znajdziesz odpowiedzi na wiele nurtujących Cię pytań o relacje damsko-męskie i rozwój osobisty. Odpowiedzi na te kwestie mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby w relacjach, a także dać inspirację do dalszego wzrostu i zmiany. Odkryj wiedzę, która pozwoli Ci świadomie budować zdrowe, satysfakcjonujące związki oraz rozwijać swoje życie na wielu płaszczyznach.

**Przykładowe zestawy pytań, na które udzielam odpowiedzi:**

Czy twój partner jest odpowiedni do trwałego związku?

10 cech mężczyzny, który jest emocjonalnie gotowy na związek

20 granic, które burzą relacje damsko-męskie

Komunikacja w relacjach damsko-męskich

O budowaniu pewności siebie

Najczęściej zadawane pytania o wizualizację.

15 oznak, które mogą sugerować, że mężczyzna jest narcyzem

15 krótkich porad, które pomogą Ci wyjść z toksycznej relacji i zacząć na nowo

## Czy jesteś już z nami?

Już za miesiąc pojawi się kolejny e-book

### **SMAK EMOCJI**

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ  
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE

Zanim jednak **zdradzę Ci pełny spis treści i szczegóły**, dołącz do listy osób oczekujących. *Będziesz pierwsza, która otrzyma informacje o premierze*, a może i dodatkowe materiały tylko dla zapisanych.

Zapisz się już teraz i zacznij swoją podróż do poczucia spełnienia i szczęścia.

## Zapisz się na newsletter

Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje  
każdego dnia, dołączając do  
społeczności pełnej wsparcia i  
rozwoju!

## **SMAK EMOCJI**

### **Jak nasze uczucia wpływają na nawyki żywieniowe**

#### **SPIS TREŚCI**

WSTĘP - ŻYCIE NA TALERZU

JAK JEDZENIE ODZWIERCIEDLA NASZE EMOCJE

1. JAK ROZPOZNAĆ, CZY MASZ PROBLEM Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM

2. JAKIE SĄ PRZYCZYNY EMOCJONALNEGO JEDZENIA?

3. SKUTKI EMOCJONALNEGO JEDZENIA

4. MOTYWACJA

5. RADZENIE SOBIE Z PROBLEMEM EMOCJONALNEGO JEDZENIA

6. CO TO ZNACZY, ŻE JEDZENIE JEST FORMĄ WYRAŻENIA UCZUĆ?

7. CZY EMOCJONALNE JEDZENIE MOŻE BYĆ ODPOWIEDZIĄ NA POZYTYWNE EMOCJE?

8. ĆWICZENIA NA RADZENIE SOBIE Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM POPRZEZ SKUPIENIE SIĘ NA POZNANIU EMOCJI

9. RADZENIE SOBIE Z EMOCJONALNYM JEDZENIEM POPRZEZ SKUPIENIE SIĘ NA POZNANIU EMOCJI

10 PRZEPISY NA ŁATWE POTRAWY Z ŁATWO DOSTĘPNYCH PRODUKTÓW

ZAKOŃCZENIE

DODATKOWE WSPARCIE

SPIS TREŚCI I ZAPOWIEDŹ KOLEJNEGO E-BOOKA



KURS  
EBOOK

Wioletta Klinicka

## NOWE ŻYCIE PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,  
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W GRUDNIU

ROZDZIAŁ 2

KURS  
EBOOK

Wioletta Klinicka

## JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,  
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ







W STYCZNIU

KURS  
EBOOK

Wioletta Klinicka

SMIAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ  
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE





W LUTYM

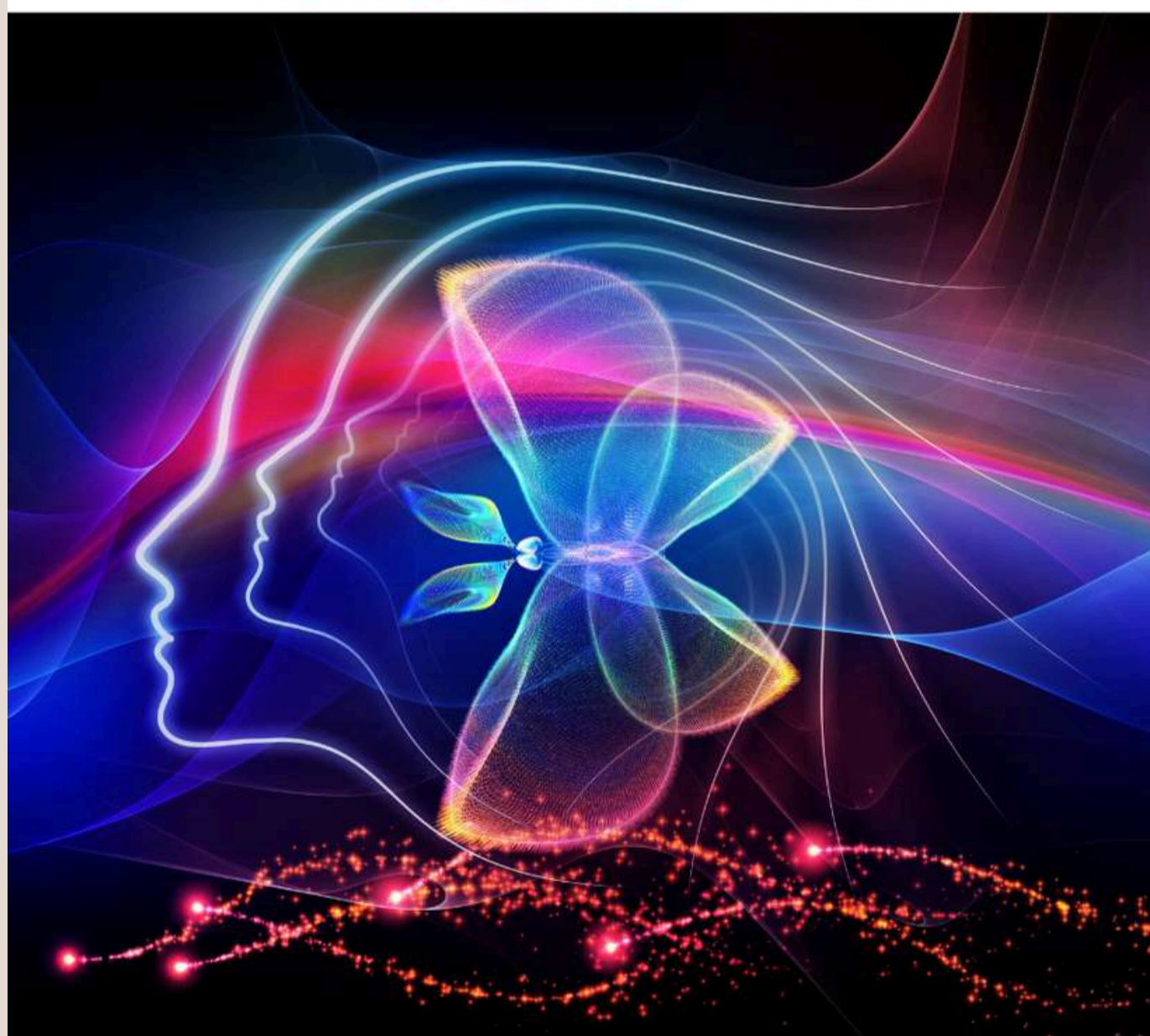


KURS  
EBOOK

Wioletta Klinicka

# ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ  
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA





W MARCU

KURS  
EBOOK

Wioletta Klinicka

## W KONFLIKCIE ZE SOBĄ

JAK POGODZIĆ SIĘ  
Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM



## KIM JESTEM

### WIOLETTA KLINICKA

WAŻNE JEST, ABY CZŁOWIEK ZAZNACZAŁ SWOJĄ OBECNOŚĆ PO EMOCJONALNEJ STRONIE ŚWIATA I DBAŁ O NIĄ W TAK SAMO ZDECYDOWANY SPOSÓB, W JAKI CZYNI TO W CODZIENNEJ PRZESTRZENI ŻYCIA.

### WITAJ

Moją misją jest ożywienie w ludziach współczucia, troski i życzliwości. Nie tylko dla innych, ale w szczególności dla nich samych. Pokazuję na czym polega budowanie relacji. Zarówno z otaczającym nas światem jak i ze swoim wewnętrznym „ja”.

W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym świecie mało jest przestrzeni na okazywanie delikatnych emocji. Dlatego poprzez swoją twórczość chcę zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które chowane w dziurawych kieszeniach czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na niebie gwieździstych mas.



Codzienna dawka inspiracji i motywacji prosto dla Twojego serca.



Kliknij tu i dołącz do naszej społeczności na Facebooku.

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę – to właśnie jest prawdziwą sztuką. Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie.

Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Nauczyłam się jak panować nad emocjami, jak okazywać uczucia. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia. Nauczę Cię jak być szczęśliwą.

### WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022; organizator: Jarosław Kaniewski

Zajrzyj na mojego bloga, gdzie miłość splata się z budowaniem pewności siebie i odnajdywaniem motywacji.

Odkryjesz tam praktyczne sposoby na zrozumienie swoich emocji i odnalezienie wewnętrznej siły, która poprowadzi Cię ku lepszemu życiu.

[wiolettaklinicka.com](http://wiolettaklinicka.com)

Zapisz się na newsletter



Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje każdego dnia, dołączając do społeczności pełnej wsparcia i rozwoju!



Dziękuję za Twoją obecność



*#StylWioletty*

