



CHOVANIE CHLAPCA VS. CHOVANIE MUŽA

Pozri si nasledujúce tvrdenia, popisy a vyhodnot' podľa seba či sa pohybuješ viac na ľavej alebo na pravej strane pri jednotlivých tvrdeniach.

Vľavo je chovanie, ktoré vychádza viac z chlapčenského (psychika chlapca), napravo je chovanie vychádzajúce viac z pozície zrelého muža (psychika muža).

Vypracovanie tejto úlohy ti nastaví zrkadlo a podľa toho vieš aký potenciál máš ako muž vo svojom živote a ktorým smerom sa pri jednotlivých tvrdeniach môžeš rozhodnúť uberať.

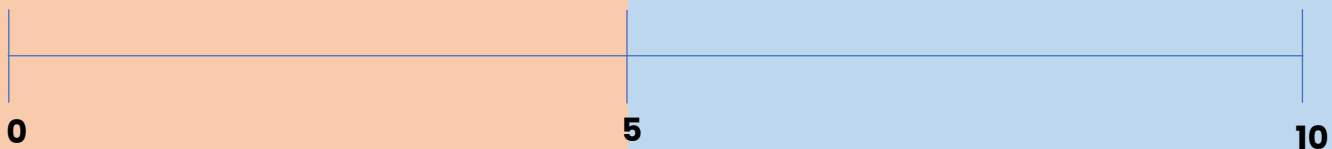
Chovám sa tak, akoby šlo stále o mňa, chcem byť stredobodom pozornosti, potrebujem mať za každú cenu pravdu. Viac používam „ja“ ako „my“.



Ini chlapci, muži, ľudia sú pre mňa súperi, chcem byť lepší ako oni. Súťaživosť je pre mňa dôležitá a verím, že konkurencia pre mňa veľa znamená. Rád bojujem a vyhrávam.



Správam sa a žijem tak, akoby som mal žiť večne.



Viem, že svet sa netočí len okolo mňa, zaujíma ma názor ostatných. Hovorím a žijem v režime „my“ miesto „ja“

Robí mi radosť spolupracovať s ostatnými. Nepotrebujem nikomu nič dokazovať, som so sebou spokojný. Viem, že boj plodí len ďalší boj.

Uvedomujem si svoju smrteľnosť a žijem svoj život tak, aby bol naplnený každý deň. Verím, že ma niečo prevyšuje.

Obviňujem iných a neviem uznať svoje pochybenie. Nenesiem zodpovednosť za svoje myšlienky, slová, činy.



Som plne zodpovedný za svoje myšlienky, slová i skutky. Viem uznať svoju chybu.

Keď som frustrovaný padám k závislostiam a neviem ako konať. ako byť pokojný, keď život prináša ťažké chvíle.



Viem ako jednať v krízach a výzvach života.

Svoju zraniteľnosť a strach schovávam za smiech, vtipkovanie, silácke reči.



Moje chovanie je adekvátne situácii a viem ukázať svoju zraniteľnosť aj strach. Viem uroniť aj slzu a nepovažujem to za slabosť.

Nedokážem priznať chybu a je pre mňa ťažké, pozrieť sa na situáciu očami druhého. Je pre mňa výzvou sa ospravedlniť, ak som niekoho ranil, niečo pokazil a prevziať zodpovednosť.



Za moje šťastie je zodpovedný niekto iný a keď sa vyskytne problém, chcem, aby sa zmenil ten druhý.



Je pre mňa ťažké načúvať iným a skáčem často do reči. Keď niekto hovorí, mám často už pripravenú odpoveď.



Je pre mňa ľahké sa ospravedlniť za to, že vedome alebo nevedome pochybím alebo niekoho mojím chovaním raním a chcem to napraviť.

Za môj život a šťastie som zodpovedný ja sám a viem pracovať na svojom raste.

Viem naslúchať druhým, viem sa na situáciu pozrieť očami druhého, viem prejaviť súcit.

Neviem zatiaľ kto som, neviem aký je zmysel života, len prežívam. Nemám víziu života ako človek, ani ako partner ani ako rodič.



Viem kam kráčam, dôverujem životu, žijem v radosť a žijem svoj sen, mám víziu ako človek, partner aj ako rodič.

Neviem aké sú moje dary a talenty. Chcem od života a od ľudí neustále dostávať a brať.



Viem aké sú moje dary a talenty a rád dávam a obohacujem ostatných

Striedam ženy, vyvyšujem sa nad ostatných, zraňujem iných, aby som si zvýšil sebahodnotu.



Viem ako si zvýšiť sebaúctu a sebahodnotu bez toho, aby som zraňoval ostatných alebo sa povyšoval nad iných.

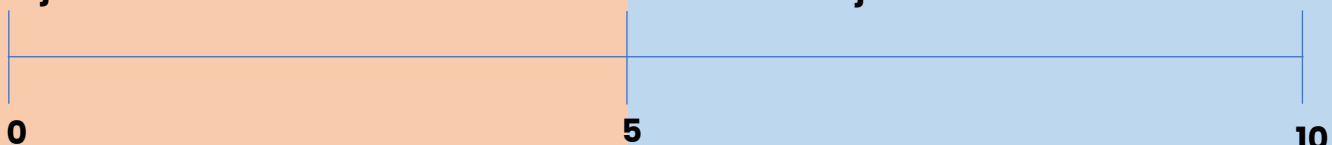
**Som ovládaný emóciami, neviem ako s nimi
narábať. Utekám od ťažkých situácií. Dlho
držím, potom vybuchnem.**



**Skrytým dôvodom, ak niečo robím, je, aby mi
druhí dali uznanie, pochvalu, kl'ud a pokoj.**



**Potrebujem ešte mamu, nemám prestrihnutú
pomyselnú pupočnú šnúru. Hľadám
podvedome
v partnerke mamu. Stojím za mamou viac ako
za svojou ženou.**



**Viem byť so svojimi emóciami, viem čeliť
ťažkým situáciám. Viem, že za svoje emócie
som zodpovedný ja.**

**Robím, v čo verím, že je správne, aj keď sa to
môže niekomu nepáčiť. Neplním každé pranie
iných len preto, aby mi dali uznanie, pokoj alebo
aby neboli nahnevaní.**

**Chcem nájsť rovnocenný vzťah a viem, že žena
je rovnoprávna mužovi. S mamou sa stretávam
rád, nedotýka sa ma jej chovanie. Stojím za
svojou ženou viac ako za mamou.**

Konám hlavne pre svoje vlastné dobro. Na druhých mi nezáleží.



Konám pre dobro svoje, svojej rodiny a komunity. Záleží mi na tom, aby sa moji blízki i celý svet mal dobre.

Som arogantný a ignorujem potreby iných. Nepoznám a prekračujem hranice svojich blízkych. Nepoznám svoje hranice. Nevieam láskavo nastaviť svoje hranice.



Pozývam k dialógu, zaujímajú ma potreby iných a poznám a dodržiavam hranice svojich blízkych. Viem presne, čo mi robí dobre a čo nie. Viem povedať nie.

Moja pravda je viac ako byť láskavý.



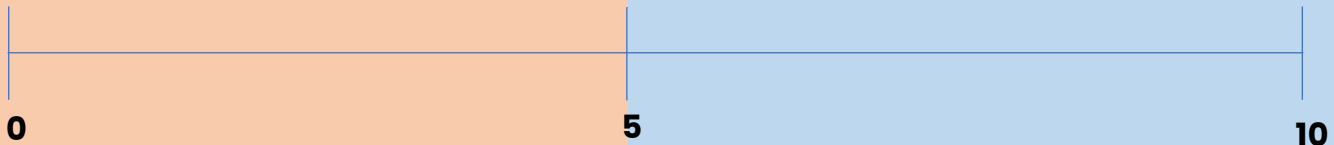
Byť láskavý je dôležitejšie ako moja pravda.

Ohováram a posudzujem iných. Chovám sa neúctivo k svojim blízkym, spolužiakom, kolegom.



Mám v úcte iných aj keď sa mi nepáčia ich slová alebo chovanie. Chovám sa úctivo k svojim blízkym, kolegom, spolužiakom, nepriateľom.

Neviem aké mám životné hodnoty. Netuším, čo je morálka a mravnosť. Jedno deklarujem, iné robím.



Viem aké mám životné hodnoty a podľa toho žijem. Viediem morálny a mravný život.

Často klamem a zatíkam.



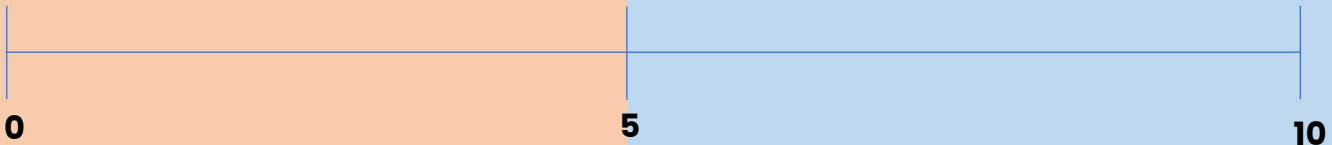
Byť pravdivý a autentický je pre mňa dôležité.

Snažím sa niekam zaradiť. Som veľký fanúšik športu. Rád vzdorujem. Som nahnevaný, ak moje mužstvo prehrá. Stratil som svoju divokosť. Nemám už iskru v oku.



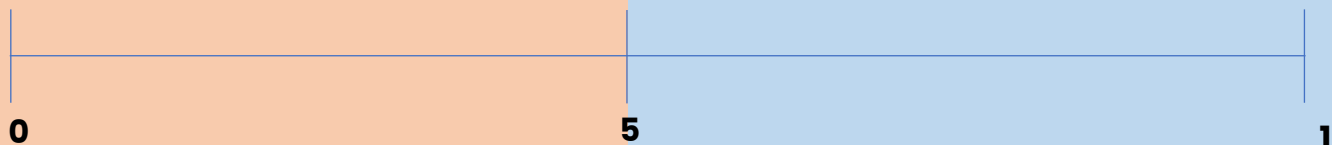
Viem nachádzať stred medzi divokosťou i miernosťou. Šport sledujem príležitostne pre zábavu. Nie je pre mňa tragédiou, ak moje mužstvo prehrá. Mám iskru v oku, baví ma žiť.

Som hrubý a necitlivý. Citlivosť a nehu považujem za slabosť.



Moja sila je pre dobro komunity. Viem byť silný a pevný, ale aj nežný a citlivý v závislosti od situácie.

Verím, že za výchovu detí je zodpovedná žena a mojou jedinou úlohou je zarábať peniaze a mať kariéru.



Za výchovu detí som zodpovedný rovnakým dielom ako žena. Zarábať peniaze pre rodinu je samozrejmé. A viem, že moja rovnako dôležitá úloha je aj v roli partnera a rodiča.

**Od kedy som skončil školu, nevzdelávam sa.
Verím, že muž svoju hodnotu ukazuje cez auto,
dom, materiálne veci.**



**Rád pracujem na sebe a vzdelávam sa.
Materiálne veci si užívam, no nepotrebuje
takto demonštrovať svoju silu.**

**Ak mi niekto niečo hovorí, kritizuje ma, ihneď
idem do reakcie, vzdoru, vysvetľovania,
obhajoby, boja.**



**Viem si vypočúť kritiku, viem sa pozrieť na to, či
na slovách iných niečo môže byť. Nemám
potrebu ihneď sa brániť, reagovať, vysvetľovať.**

**Nerád trávim čas s otcom. Odmietam jeho
chovanie. Chcem byť iný ako je on. Je pre mňa
ťažké ho objať.**



**Vidím aj otcove dary. Je pre mňa v mnohom
inšpiráciou. Je pre mňa ľahké ho objať a byť s
ním. Máme zdravý vzťah.**