Ako pochopiť a zmeniť vzťahy

- partnerské
- kamarátske
- pracovné
- rodinné

Mužská a Ženská energia

Michal Drienik
Ako pochopiť a zmeniť vzťahy

Všetky práva vyhradené – Michal Drienik 2023

Wealthy Mind s.r.o.

Email: info@michaldrienik.sk

Web: michaldrienik.sk
Web: goodvibes.sk

ISBN 978-80-69081-12-3

Ako pochopiť a zmeniť vzťahy

Aký máte vzťah so sebou?

Obsah

- Úvod 8
- Kde sa vzal, tu sa vzal: Prečo je svet naopak? 13
- Ako sa stretávame 16
- Rozdiel medzi mužskou a ženskou energiou 19
- Prečo sme takí rozdielni? 23
- Ako si muž nechá vzťah a ženu prerásť cez hlavu 27
- Prečo sa zo vzťahov vytráca sexuálna príťažlivosť?..... 29
- Prečo sú tí muži takí komplikovaní? Alebo sú to ženy, ktoré všetko komplikujú? 35
- Rozlúčka so slobodou 42
- Prečo vznikajú časté partnerské hádky? 44
- Ostala s „tyranom“ a dobrého muža odmietla 47
- Kam sa vytratila tá láska po svadbe?..... 51
- Prečo ľudia prestanú byť takou osobou, ktorou sa vám prezentovali, že sú? 58
- Prečo ľudia vyjadrujú lásku odlišným spôsobom? 60
- Ako rozprávať tak, aby vás okolie počúvalo? 69
- Dýchanie a jeho vplyv 74
- Ako pôsobiť na ľudí, vytvárať vzťahy a dávať si pozor.... 81
- Ako si nájsť partnera a pripraviť sa na vzťah? 87
- Ako posilniť mužskú / ženskú energiu a zvýšiť svoju „trhovú hodnotu“? 91
- Ako kultivovať viac mužskej alebo ženskej energie? 99
- Dýchanie ako cesta k slobode a pravej podstate 103
- Spriaznená duša – Ten pravý partner – Ktorý to je? 108
- Ako ovplyvniť hnev, nedorozumenie či nenávisť vo vzťahu? 111
- Vzťahy medzi rodičmi a deťmi 116
- Ženská masturbácia a mužský orgazmus bez ejakulácie 119
- Napnutosť počas sexu 124

- Žiarlivosť, sebavedomie a postavenie 127

- Mužské a Ženské kruhy, bratstvá a sesterstvá a výber kamarátov 131
- Ako reagujem a prečo vôbec? 136
- Lipnutie na partnerovi 139
- Porovnávanie sa s okolím 142
- Autorova Tvorba 144

Upozornenie autora:

Táto publikácia má výlučne informačný, vzdelávací a inšpiratívny charakter. Autor nie je psychológ, terapeut, právnik ani žiadny iný certifikovaný odborník poskytujúci klinické alebo právne poradenstvo. Obsah tejto knihy nenahrádza odbornú psychologickú, psychiatrickú, vzťahovú alebo právnu pomoc a nemá byť vnímaný ako forma diagnózy, liečby alebo garantovaného riešenia medziľudských konfliktov.

Všetky myšlienky, úvahy, stratégie a odporúčania v tejto knihe sú subjektívne názory autora založené na osobných skúsenostiach, výskume a pozorovaní spoločenských javov. Každý čitateľ je plne zodpovedný za vlastnú interpretáciu obsahu a za akékoľvek rozhodnutia alebo činy, ktoré sa na základe tejto knihy rozhodne podniknúť.

Autor nenesie žiadnu zodpovednosť za následky konania čitateľa voči sebe, iným osobám, partnerským vzťahom, manželstvám, rodinným väzbám alebo akémukoľvek typu medziľudského kontaktu. V prípade akýchkoľvek vážnych osobných, partnerských, emočných alebo právnych problémov sa odporúča vyhľadať kvalifikovaného odborníka v danej oblasti.

Použitím tejto knihy čitateľ výslovne súhlasí s tým, že koná na vlastné riziko a že autor ani žiadna pridružená osoba či entita

nenesú zodpovednosť za žiadne priame alebo nepriame následky vyplývajúce z aplikácie obsahu tohto diela.

Úvod

Všimli ste si niekedy počas života rozdielnosť energií, ktoré ľudia vyžarujú a ako na vás pôsobia? Vnímate niekedy rozdiel v tom, ako sa váš kamarát (alebo aj vy) správa v prítomnosti svojho partnera / partnerky a ako vystupuje, keď svoju polovičku nemá pri sebe? Zaregistrovali ste páry, ktoré majú otočené úlohy, kde je žena veliteľ a muž šúcha nohami? Uvedomili ste si, že aj v homosexuálnych pároch jedna osoba prezentuje viac ženský princíp a druhá mužský princíp?

Alebo vás možno niekedy zaujíma:
Ako tie ženy premýšľajú?
Ako tí muži rozmýšľajú?
Čo vlastne chce?
Ako to vlastne myslí?
Prečo mám taký vzťah so šéfom a kolegom?
Ako zmeniť vzťah so susedou, otcom či svokrom?
Prečo je ten môj „kamarát" taký a je vôbec mojím kamarátom?

Mužská a ženská energia nie je udávaná zásadne pohlavím človeka a ani mu nekáže, aký život musí či nemôže žiť.

V tejto knihe vám stručne aj jasne zhrniem a vysvetlím princípy polarity mužskej a ženskej energie. Prezradím vám, ako môžete výrazne zlepšiť váš partnerský vzťah,

priniesť naspäť porozumenie, rešpekt, úctu a hlavne vzájomnú príťažlivosť. Je to cesta práce na sebe, ale naozaj sa oplatí, pretože prináša krásne ovocie sebapochopenia. Ak teraz nemáte žiaden partnerský vzťah, pripravíte sa na ten nadchádzajúci a konečne možno pochopíte, prečo vás predošlé vzťahy tak trápili a kde bol pes zakopaný.

Doba sa mení, posúva, vedomie ľudstva a správanie nie sú také, aké bývali, a tomu treba prispôsobiť aj učenie, ktorým sa práve zaoberáte.

Pochopenie a prijatie vlastnej sexuálnej energie je kľúčové k prijatiu samého seba, ako osoby, charakteru, človeka a duše na tejto Zemi a ceste, ktorú vám vaša ľudská púť prináša. Dávajte si pozor na dogmy, ktoré sa vám predostrú. Pod slovným spojením „sexuálna energia" si veľa ľudí ihneď predstavuje sex a intímne spojenie. Pravda je však iná.

Sexuálna energia je tvorivá a kreatívna. Vďaka nej vzniká život. Každý ju v sebe má v nejakej podobe, intenzite, nejakom tvare a type. Všetko sa postupne dozviete a jemne vám do seba začnú zapadať ďalšie puzzle života. Ak ste si už prešli knihami, ktoré som vydal, isto rozumiete tomu, ako jedna myšlienka a nový pohľad na svet dokážu priamo ovplyvniť vaše vystupovanie, správanie a životný smer.

Čo je v tejto knihe odlišné než v iných knihách o mužskej a ženskej energii, o vzťahoch a životnom smerovaní?

Pravdou je, že ich až tak veľa nie je, aby ste mali pocit, že je zbytočná, alebo či je toto vôbec tá pravá kniha. Prezradím vám tajomstvo: Je tou pravou. Bez srandy a úprimne. Už 10 rokov sa venujem osobnému rozvoju, práci s ľuďmi a porozumeniu toho, ako kráčame po našej životnej ceste. Za ten čas sa mi zdôverili už stovky, ak nie tisíce ľudí. Dôverné informácie a pozorovania mi poskytujú vysoký nadhľad. Začalo to prácou osobného trénera v posilňovni, kde som rýchlo pochopil, že byť dobrým trénerom nie je len o zdraví a fungovaní tela, ale aj byť osobou, ktorá si vypočuje problémy klienta a spoločne nachádzajú riešenia. Ako čas plynul, začalo sa mi ozývať stále viac ľudí, hľadali u mňa rady aj odpovede na rôzne otázky. Život funguje zaujímavo a zakaždým ku mne prinášal knihy, lektorov, psychológov, prednášky a životné skúsenosti na to, aby ma obohatil novými vedomosťami, ktoré môžem zdieľať ďalej.

Knihy predošlé boli venované primárne sile myslenia, zhmotňovaniu reality, motivácii, dosahovaniu cieľov, duchovnému rozvoju a meditovaniu. Knihy sú výborné a neustále pomáhajú zlepšovať životy osobám, ktoré ich prečítajú.

Ale neodpovedal som vám na otázku. Prečo je táto kniha iná?

Moja chuť byť stále o niečo múdrejší a skúsenejší ma preniesla naozaj veľkým množstvom literatúry, zdrojov a učiteľov. Väčšina kníh (nie všetky) o partnerských vzťahoch je poprepletané klamstvo a neodhalená pravda. Či to je zámer alebo nevedomosť? Netuším. Knihy o ženskej a mužskej energii, o polarite vo vzťahoch a práci na sebe v tomto ohľade sú rozdeľované

pre mužov a ženy. Rozdelené presne tak, nech sa daná osoba zaujíma o svoj typ energie a svoje pôsobenie.

Spočiatku som to vnímal ako správne. Ale až keď som začal viac do hĺbky študovať ženskú energiu a život žien, som začal pozorovať, aké je veľmi dôležité, aby sme sa dokázali pochopiť vzájomne. Mnoho mužov, ktorí vydali knihy zamerané pre mužskú životnú cestu, na prvých stranách knihy varujú ženy, nech prestanú čítať. Nech ďalej nerozoberajú a nehĺbajú do mužského premýšľania a nazerania na svet. Nech sa uchránia pred bolestivou pravdou, pretože sa im môže zrútiť celý rozprávkový domček, ktorý im bol nahovorený.

Tak prečo táto kniha? Pretože spája všetky svety. Dozviete sa pravdu bez toho, aby som premýšľal, či to niekoho bolí.

Všimli ste si, že keď vás život bolí, pravda je nepríjemná a situácie sú ťažké, tak koniec koncov vyrastiete na silnejšiu osobu a ste zase o niečo viac slobodný?

Michal Drienik

Zahoďte očakávania a predstavy o tom, ako má alebo nemá byť napísaná táto kniha. S písaním mám už bohaté skúsenosti, ale práve pri tejto knihe cítim niečo iné. Inak podané informácie, nie nalinajkované kapitoly v presnom postupe. Možno vám to bude pripadať trochu chaoticky… ale ide o organizovaný chaos. Veď pochopíte.

Aj ak sa teraz nenachádzate vo vzťahu, neprestaňte čítať. Vedomosti sa vám zídu a či chcete alebo nie, pochopením vzťahov pochopíte podstatnú časť samého seba.

Kde sa vzal, tu sa vzal: **Prečo je svet naopak?**

Už ste počuli pojem toxická maskulinita alebo toxický feminizmus? Niekedy niekto naozaj vyletí do niečoho „toxického", prezentuje názory a správanie, ktoré sa nám nemusia zdať v norme. Všetko však vychádza z našich vlastných programov a z toho, ako nás od útleho veku programuje spoločnosť. Nezabúdajte, že ak vám niekto v médiách začne jednu osobu prezentovať ako toxického násilníka a povystrihujú z kontextu vety, ktoré boli myslené úplne inak, a vy tomu uveríte na základe krátkych videí, nechali ste sa viesť bez toho, aby ste premýšľali nad samým sebou. Hra týchto energetických kyvadiel je prefíkaná a nikdy nekončiaca.

Dnešný svet si prechádza z jednej nezdravej nerovnováhy do druhej nezdravej nerovnováhy.

Podľa toho, aký ste ročník, si buď pamätáte na staré časy, alebo nie. Kedysi bol mužský svet čisto mužský. Muž prišiel domov z fyzicky náročnej práce, najedol sa, dal si pivo, pomiloval sa s manželkou *(použil som asi jemný výraz)* a bolo. Záležalo iba na jeho rozhodnutiach a na žiadnych iných. Hlava rodiny, krik, fyzická nadradenosť. Žena bola doma, starala sa o rodinu a na slovko sa nemohla poriadne zmohnúť. Hlavne, aby navarila, upratala a roztiahla nohy. Na mužovi bola kariéra, poslanie, zabezpečenie. Žena nemala právo voliť,

vyjadrovať názor ani sa poriadne a slušne zamestnať. *(Používam prestrelené frázy, len aby sme sa pochopili.)* Prišla doba nová, kde sú ženy karieristky viac než muži. Doba, kde muž šúcha nohami a pýta si od strachu povolenie, či môže ísť na pivo. Rozmýšľa, či ženu nahnevá, ak ostane s kamarátom o hodinku dlhšie. Muži zleniveli a zmäkli, nedá sa na nich spoľahnúť tak ako kedysi. Máloktorý chlap už dodrží slovo chlapa a vztýči hruď oproti svetu, ktorý mu predkladá výzvy všemožného charakteru. A keďže muži zmäkli, ženy museli zosilnieť, obrúsiť sa a schladnúť. Predsa rovnováha v nerovnováhe musí existovať.

Čo je ale toxické, čo je zdravé a čo je normálne? Nie je dobré riadiť sa tým, čoho je veľa a čo je bežné. Bežné neznamená normálne a správne. Ak je niečo bežné, môže to byť veľmi pravdepodobne masový trend.

Systému vyhovuje, aby muži zmäkli a ženy ochladli. Také spoločenstvo je ľahšie ovládateľné, muži sú bez chuti, sily a odbojnosti a ženy sú z toho otrávené, znechutené a znudené. Pretože mať pri sebe muža, ktorý je bez života a zmyslu, nie je nič príjemné a inšpirujúce.

Dlhšiu dobu mi trvalo prijať jednu pravdu: Väčšina nezhôd v partnerských vzťahoch a nenaplnenie životného poslania je chybou samotného muža.

Mám viesť boj a kričať, že je všetko vina žien? Alebo že každý má svoj podiel? Podiel áno, ale muž je veľakrát dôvodom, prečo zmizne akákoľvek iskra, túžba a pochopenie. Mužom sa však páči hádzať vinu na ženy a rozhadzovať rukami, prečo sa tá jeho žena neunormálni.

Všetko má vo svete buď mužský, alebo ženský aspekt. Hudba, miesta, záľuby, šport, jedlo atď.

Kto do seba potrebuje načerpať ženskú energiu, bude milovať prechádzky po pláži pri zapadajúcom slnku. Táto energia môže chýbať žene, ktorá žije v mužskej energii, a mužovi, ktorý túži po tom, aby jeho partnerka mala viac ženskej energie a on mohol prejavovať svoju mužskú. Niektoré myšlienky vás budú chcieť zamotať a vzájomne sa napádať – nedajte sa, pochopíte.

Takže prečo je svet naopak?

Z jednej časti mi to príde ako prirodzený proces. Ľudstvo musí okúsiť obidve strany mince, aby vedelo žiť v balanse a harmónii. Skutočným kľúčom nie je to, aby muži žili iba v mužskej energii a ženy iba v ženskej. Človek sa stane majstrom, keď vie, kedy má ktorú energiu používať, akceptovať a prijať. Ale o tom by sme sa museli učiť na školách, aby to pre nás nebolo niečo neznáme a vedeli sme s tým pracovať.

Črty mužskej a ženskej energie vám zapadnú po častiach a postupne pri čítaní tejto stručnej pomôcky života.

Ako sa stretávame

Život miluje poriadok a rovnováhu. Veľakrát si to získa chaosom, ktorý na nás pôsobí hrozne, ale môže ísť iba o transformačný proces, ktorý nás vedie k novému a inému spôsobu žitia, než tomu bolo doteraz.

A keďže je rovnováha dokonalá, váš partner, ktorého spoznáte a s ktorým si sadnete na prvýkrát, je presným opakom vášho energetického náboja.

V tejto knihe píšem hlavne o heterosexuálnych vzťahoch, kvôli jednoduchosti písania. Ak vás priťahuje rovnaké pohlavie, viete si z knihy taktiež zobrať veľmi veľa informácií.

Existujú tri typy vzťahov:

1. Muž žije prevažne v mužskej energii 80/20 a žena prevažne v ženskej energii 80/20. Taký človek je čisto mužský a čisto ženský *(žiadnych 100 % zákonite nebude existovať).* Aj ten najchladnejší a najtvrdší muž na svete má niekde v sebe svojich 20 % ženskosti.

2. Muž žije 50/50 v mužskej aj ženskej energii, a teda aj jeho partnerka žije 50/50 v obidvoch energiách.

3. Muž žije prevažne v ženskej energii, obrátených 80/20, a žena prevažne v mužskej energii, obrátených 80/20.

Ktorý z týchto vzťahov je správny a ktorý je zlý? Odpoveď znie: Ani jeden. Celá cesta spočíva v tom, aby človeku osobne vyhovoval spôsob života, ktorý vedie. Ak mu aktuálny spôsob žitia a fungovania nevyhovuje, dá sa to zmeniť.

Prečo som napísal, že za rozhádzanie energie a nerovnováhu *(ktorá sa dá vždy do rovnováhy, aj keď obrátene)* môžu muži?

Keďže vždy stretneme svojich partnerov v opačnej polarite, než sa sami nachádzame, a muži v dnešnej dobe obľubujú byť v ženskej energii *(nevedome),* tak ženy musia byť v pozícii mužskej energie, aby sa stretli a vyhoveli. Stále existujú ľudia v správnom energetickom nastavení, je ich však výrazne menej než pred 20 rokmi.

Žena veľakrát nemá na výber, starať sa o samu seba a dieťa bez muža. Situácia vytvorí v žene mužský princíp a ona jednoducho zosilnie, začne sa správať tak, ako musí v daných situáciách. Potom príde do vzťahu muž plný lásky, prinesie jej pokoj, nehu a harmóniu. Časom to môže jednému alebo aj obidvom začať vadiť a buď sa začnú spoločne meniť, alebo vznikajú nezhody. Ale nemusí to začať vadiť ani jednému z nich a môžu ostať žiť v spoločnom spokojnom živote. Pozor však na zakrývanie pravdy. Môžete bežne vidieť páry, ktoré vyzerajú šťastne, ale jeden z nich sa potajomky trápi a je nešťastný. Nie je to raritou, ale častým prípadom. Smutného z dvojice na prvý pohľad

niekedy ani ľahko nerozpoznáte. Práveže veľa párov žije nespokojne...

Ak ste žena a žijete momentálne vo svojej ženskej energii, jednoznačne vás skôr priťahuje viac mužské vyžarovanie *(a pozor, nemyslím burana a tri dni neosprchovaného muža – veď predsa máte svoje štandardy)*. Počas života sa vám môže pomer medzi mužskou a ženskou energiou premieňať či úplne zmeniť. Taktiež hrá rolu aj váš menštruačný cyklus. A vždy v nejakom životnom období pociťujete náklonnosť *(príťažlivosť)* k inému typu mužov. Ak by ste boli čisto v mužskej energii, silou mocou by ste chceli stretnúť chlapa, ktorý sa o vás postará a zbaví vás bremena príliš mužskej energie, aj tak začnete stretávať muža so ženskou energiou, ktorý vám prináša pochopenie, nehu a lásku. S mužským mužom sa akurát tak pohádate a začnete si liezť na nervy. Ale čo ak chcete žiť viac v ženskej energii a chcete muža s mužskou energiou?

Dobre, dobre, Michal, ale čo je to tá mužská a čo je ženská energia? Ako sa to vôbec prejavuje?

V prvom rade vás musím upozorniť. Definície a opis sa nemusia zhodovať s tým, čo ste počuli a čítali doteraz.

Rozdiel medzi mužskou a ženskou energiou

Pre obidve pohlavia sa prejavuje mužská aj ženská energia trochu iným spôsobom. Mužskú energiu v sebe pestujete a velebíte v skratke kedykoľvek, keď čelíte rozhodnutiam a odhodláte sa ich vykonávať, robíte stanoviská a volíte si cestu. Keď budujete kariéru a staráte sa sami o seba. Mužská energia vám pomáha a definuje sa vtedy, keď cítite, že máte na pleciach naloženého veľmi veľa a nemá vám s tým kto pomôcť – a v podstate ani nechcete, aby vám niekto pomáhal. Mužská energia neobľubuje, keď jej má niekto radiť bez toho, aby o radu požiadala. Nech je to akákoľvek maličkosť, dokáže ju zobrať zle a útočne. Mužská energia sa cíti dobre v práci a hlavne pokiaľ vie, čo je jej *(a jeho)* životné poslanie. Napríklad muž sa cíti stratený, pokiaľ nevie, čo je jeho poslanie a zmysel života. Vie to pre neho byť veľmi úzkostný stav a ťažký proces, keď pripustí, že to potrebuje zistiť a zrealizovať. Ženská energia je zase pravý opak *(a teda polarita)* mužskej energie. Velebí nehu, má radosť, keď sa môže starať o druhých. Mužská energia tiež, ale tá rieši finančné zabezpečenie, strechu nad hlavou, prísun potravín a bezpečie. Ženská energia rada navarí niečo teplé, prikryje dieťa dekou a pohladká ho po tvári. Ženská energia vie žiť v tele a vnímať pocity, žiť v prítomnosti a užiť si kúpeľ, masáž a meditáciu. Mužská energia sa ponára do hlavy, príliš premýšľa a všetko

analyzuje. A stále bude pravdou, že až pochopenie časti samého seba a opačnej energie, prípadne aj partnera *(ak máte)* vám dokáže priniesť skutočné pochopenie samého seba.

Muž má potenciál od malička vyrastať a naturálne inklinovať k mužskej energii, žena prirodzene k ženskej energii, čo však spôsobí opak?

Ale aj napriek odlišne zvolenej energii, tú svoju podstatu – pravú energiu – budete pravdepodobne celý život pociťovať niekde vnútri a bude sa vám žiadať, aby vyplávala na povrch. Bude chcieť, aby ste ju prejavili. Pretože pokiaľ sa vedome nerozhodnete žiť v opačnej energii a nevykonáte voľbu, tak svoje skutočné naplnenie a potenciál viete dosahovať iba vo svojej prirodzenej *(pôvodnej)* energii.

Matka vychováva dieťa sama. Musí sa postarať, chodiť do práce, budovať kariéru a poplatiť účty. Chce pre svoju dcéru len to najlepšie, ale cíti, aký je svet ťažký a krutý. Častokrát sa musí popasovať s ťažkými úlohami a uvedomuje si, že musí zastúpiť aj rolu otca, ktorý ich opustil a nechal tak. A tak má dcéra od malička príklad svojej matky v mužskej energii a nevidí nič iné, aj ona teda žije vo svojej mužskej energii. Koná tak, ako bola naučená.

Potom sa niekto hnevá na ženy, že žijú v mužskej energii, ale čo ak nemohli inak a nevedeli ako inak? Aj keby chcelo dievča fungovať inak, veď ona nevidela príklad. Práve preto je cesta muža taká dôležitá. Má smerovať, budovať a ukazovať svoju cestu. Práve to je dôvod, prečo by sa mal od malička chlapcom vštepovať