

## **Štyri kroky k dôvernému vzťahu**

*Skutočne dôverný vzťah sa nedá predstierať, ani urýchľovať. Často si dôvernosť zamieňame s prítlačivosťou, či sympatiou. Skutočne dôverný vzťah, kde môžeme zdieľať názory, myšlienky a pocity sa buduje postupne a dlhodobo, krok za krokom.*

**1. Dôvera** – je základom vzťahu, získava sa postupne, buduje sa ťažko, no ľahko sa stráca. Dôvera je založená na úprimnosti, ohľaduplnosti, úcte a rešpekte.

**2. Úprimnosť** – je všeobecne známe, že lož má krátke nohy. Preto je dôležité vyjadrovať svoje myšlienky tu a teraz, s úctou a láskou. Úprimnosť neznamená surovosť či netaktnosť alebo vulgaritu. To, že vyjadrím svoj názor surovo a vulgárne hovorí len o tom, že: Vtáka poznáš po perí a človeka po reči.

**3. Sloboda** – vzájomná dôvera a úcta vytvára slobodné prostredie, ktoré motivuje k bližším, dôvernejším vzťahom a k rozvoju vzťahu a osobnosti. Keď sa človek môže s úctou a rešpektom vyjadrovať, nevznikajú dohady, stres, zatajovanie, apatia, demotivácia ku komunikácii a dohodám či kompromisom.

**4. Čas** – okamžitá dôvera, úcta, rešpekt, dôvernosť nie je možná. Tak ako všetko, čo sa buduje potrebuje čas, tak aj budovanie pocitu vzájomnej úcty, rešpektu, dôvery, blízkosti, bezpečia, istoty a dôvernosti potrebuje čas....