

Dokonale šťastná



Piknik
pro velký
»holky«



Módní sny
NA CESTY

TOP TIPY
na účesy
a kosmetiku
pro letní dny

**KDE JE DOBŘE
SLAVNÝM?**
Objevte místa,
která milují

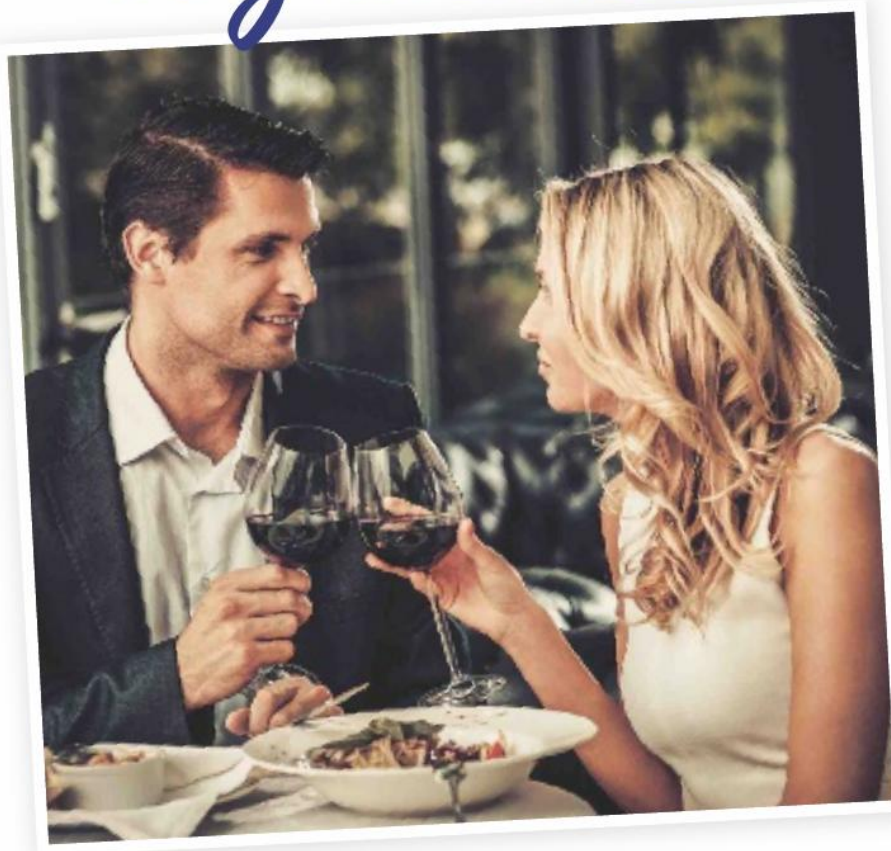


Cestování

za krásou a zážitky



Toužíte se seznámit?



Jste šťastná a spokojená, ale chybí vám životní partner. Rozhodně nepatříte mezi ošklivky ani zoufalky, vaše energie i atraktivita jsou nezpochybnitelné. A přesto se zdá, že potkat muže, který by odpovídal vašim kvalitám, je jak hledání jehly v kupce sena.

Spousta sebevědomých a atraktivních žen mladšího, středního a staršího věku žije sama. To je snad trend, nebo spíš fenomén dnešní doby. Po nějakém životním předělu nebo prozření (zklidnění, konec kariéry, rozchod, rozvod, úmrtí) přichází touha zase k němu patřit. Ale najít, souznít a nedělat na úkor sebe kompromisy, není nic lehkého. Ženy to obvykle nevzdávají, neřukají, bojují a snaží se žít svůj život naplno. Jenže ke štěstí, alespoň části z nich, schází právě ta druhá polovina. Chlap, ke kterému by vzhlížely, vážily si ho a chtěly s ním prožívat dobré i zlé. Jenže, kde ho (v tomhle věku) potkat? Zeptali jsme se seznamovací koučky Kristýny Mertlové, jak to vlastně funguje a co by ženám poradila.



Řídí se seznamování třicetiletých žen a zralejších, například padesátic, podobnými pravidly?

Základní principy seznamování jsou stejné napříč všemi věkovými skupinami, nicméně motivace, očekávání a nastavení se samozřejmě s věkem mění. Zatímco třicetileté ženy obvykle hledají partnera pro založení rodiny nebo společné budování života, ty zralejší často hledají spíše kompatibilitu, společné zájmy, hodnoty a vzájemné porozumění. Vztahy ve vyšším věku tak jsou méně o výzvách a více o sdílení už dosaženého životního stylu a standardu.

Na co by se měly ženy zaměřit, když chtějí navázat trvalý vztah? Existují nějaké pasti, které vedou k nenaplněným vztahům?

Při hledání trvalého vztahu je klíčové být upřímná sama k sobě i k potenciálnímu partnerovi ve svých hodnotách, očekáváních a cílech. Pastí může být idealizace partnera nebo vztahu, což vede k nereálným představám a zklamání. Důležité je také vyhnout se opakování negativních vzorců z minulých vztahů a zůstat otevřená ke komunikaci a růstu a také pro vztah nutným kompromisům. Je důležité si uvědomit, že tak jako vy máte své životní zkušenosti a představy, má je i váš protějšek.

Co má největší vliv na úspěšnost seznámení? Vzhled, aktivita při hledání, negativní zkušenosti nebo sebedůvěra?

Sebedůvěra a aktivní přístup jsou zásadní pro úspěšné seznámení. Vzhled hraje klíčovou roli v prvním dojmu, vlastně rozhodne, jestli vůbec dostanu šanci první dojem udělat a muž mě osloví. Pak už jsou důležitější vzájemné porozumění, společné hodnoty a schopnost budovat vzájemný respekt a důvěru. Vzhled a atraktivita jsou také výrazně zásadnější při seznamování prostřednictvím online seznamek a aplikací, kdy bohužel fotka a její kvalita je rozhodující, zda o mě dotyčný muž projeví či neprojeví zájem. Potom ale platí stále totéž – vzhled je pouze jakýmsi prvotním filtrem, dále už hraje roli moje povaha, hodnoty, nastavení, očekávání, ale právě i sebedůvěra a komunikační dovednosti.

Kdo je Kristýna Mertlová?

Profesionální dohazovačka, matchmaker, seznamovací koučka a mentorka, kromě jiného i zakladatelka neziskové online seznamky (nejen) pro handicapované TvojeLaska.cz. Baví ji cestování, sport, literatura, vzdělávání. Je matkou čtyř synů.

Víte, že...

... *více než 3/4 Čechů* si myslí, že je lepší být ve vztahu než single. Průzkum v Česku ukázal, že čím nižší věk, tím méně se očekává, že jako první se v seznamování projeví muž.

... *lidé od 25 do 54 let* se nejčastěji seznamují po internetu, starší lidé se pak seznamují častěji v práci nebo díky kamarádům či v restauraci. Ale i ve věku 55+ se přes internet seznámila každá osmá dvojice.

... *podíl lidí*, kteří se seznamují on-line, roste s velikostí místa, v němž žijí. V menších obcích je takových lidí méně.

... *asi 3/4 lidí* napříč věkovými kategoriemi jsou ve svých vztazích převážně spokojené. Do 25 let je spokojenost až 90 procent, ve věku 35 až 44 let je to necelých 70 procent, ve skupině 45+ je to až 74 procent.

Bez nich mi sice muž možná dá podle fotky šanci na první rande, ale dlouhodobý vztah z toho určitě nevznikne. Negativní zkušenosti samozřejmě můžou výrazně ovlivnit naši sebedůvěru, ale právě poučení se z minulosti a práce na sobě by měly vést k mnohem lepším budoucím vztahům. Navíc jedno odmítnutí vůbec nic nevyovídá o vás a vašem nastavení, muž třeba prostě jen hledal blondýnu a vy jste přírodní bruneta, ale to nemůžete vědět. Proto je ale vždy nejvíce přínosné mít pro svůj další rozvoj zpětnou vazbu a vědět, proč se mi případně seznamování nedaří. Proto moc doporučuji, pokud se mi seznamování nějakou dobu nedaří a netuším, v čem je problém, nebát se obrátit na odborníka, který mi poradí. Třeba jde jen o maličkost, která ale stojí mezi vaším životním štěstím a láskou.

Jaký je váš názor na vztah zralé ženy s mladším mužem, může fungovat dlouhodobě?

Takové spojení samozřejmě může být úspěšné, pokud mají obě strany podobné životní cíle, hodnoty a zájmy. Důležité je, aby byli oba partneři připraveni na překonávání společenských předsudků a stereotypů a aby mezi nimi panovala otevřená komunikace a vzájemné porozumění. Celosvětové statistiky říkají, že průměrně je muž starší o dva až tři roky než jeho partnerka, v některých západních zemích je to dokonce o pět let. A například

v Hollywoodu je dokonce muž v průměru starší o dvanáct let. Obecně platí, že čím je muž starší, tím větší věkový rozdíl preferuje. Na druhou stranu ale počet vztahů, kde je žena tou starší v páru celosvětově roste, v roce 1980 to bylo pouze jedenáct procent párů, v roce 2016 už sedmnáct procent. Vždycky je ale důležité vědět, co od vztahu očekávám a ujasnit si, jestli to partner vidí stejně. Dlouhodobě bude asi jen těžko fungovat vztah padesátileté ženy s třicetiletým mužem, který bude pravděpodobně chtít dříve či později založit rodinu. Ale pokud jsem s tím srozuměna a vím, že si nyní užívám hezký vztah, který mě naplňuje, je mi hezky a neslibuju si od toho lásku do konce života, proč se omezovat názorem jiných lidí? Člověk by si měl umět užívat život každý jeden den, protože nikdy nevíte, co přijde zítra.

Je správné vysnit si ideálního partnera? Nemá pak žena nereálná očekávání?

Je přirozené mít představu o ideálním partnerovi, ale je důležité vždy zůstat realistická. Protože tak jako já mám svoje představy, očekávání a sny, tak je má i druhá strana a vztah může vzniknout pouze tehdy, když se představy obou stran potkají. Často mluvím s klientkami kolem padesátky, které jsou zaskočeny, že velká část jejich mužských vrstevníků hledá výrazně mladší partnerky pro založení nové, obvykle už druhé rodiny. Bohužel. Je proto klíčové vždy rozlišovat mezi zásadními hodnotami, které jsou pro mě nezbytné a přes které takzvané nejede vlak, a těmi méně důležitými preferencemi, v nichž jsem otevřená kompromisu. Proto mi třeba nebude tolik vadit, že má muž menší břicho a není to už zrovna velký sportovec, hlavně když bude mít stabilní profesní zázemí, bude inteligentní, charismatický a především mě bude mít skutečně rád. Flexibilita a otevřenost ke kompromisu jsou nezbytné pro zdravý a šťastný vztah.

Vyberte si seznamku podle svého gusta.

Nabízí se třeba:

www.date2k.cz,

www.tvojelaska.cz (seznamka

pro hendicapované),

www.be2.cz,

www.singles50.cz,

www.only-flirts.com,

www.academic-singles.cz,

www.EliteDate.cz,

www.seznamka.cz,

tinder a další...

Tipy pro vás

NOVÁ KNIHA Chantal Poullain

Herečka a šansoniérka, prezidentka Nadace Archa Chantal, dlouho nevěřila, že její první knížka *Život na laně*, netradiční mozaikovitý životopis, bude mít takový ohlas, že si čtenáři vyžádají rukopis další. Chantal si pro novou knihu vybrala název podle svého šansonu *Kolotoč*. Právě na kolotoči času má prý své předplacené místo. Je zvyklá být pořád v pohybu... Při práci se vycházelo z hereččiných přemýšlivých sentencí, zapsaných rozmáchlých písmem v jejich zápisnicích. Knížku *Život na kolotoči*, vzniklou z osobitých názorů Chantal Poullain, která žije v Česku desítky let – stejně jako hereččinu prvotinu – napsala spisovatelka Michaela Zindelová. **Vydává XYZ**



PORCELÁNOVÉ ŠPERKY MYORIGAMI

Originalita a krása neznají čas. S novou limitovanou kolekcí porcelánových šperků MyOrigami od Studia Malíská budete vždycky IN. Kolekce s výrazným reliéfem čítá několik variant velikostí náušnic, broží i náhrdelníků v různých barvách, ozdobí vaši tvář i doladí celkový vzhled tak, jak si přejete. Šperky jsou vyráběny z českého porcelánu v Karlových Varech. **K dostání na www.originalniporcelan.cz**

CHYTRÝ TLAKOMĚŘ

Garmin Index BPM je chytrý, malý a snadno přenosný tlakoměr, který měřené údaje zobrazuje na svém displeji a současně je umožňuje automaticky ukládat do deníku v mobilní aplikaci.



Tlakoměr má možnost nastavení až 16 uživatelů, je napájený ze čtyř AAA baterií, na které vydrží fungovat až 9 měsíců. Cena 4490 Kč, www.garmin.cz