

JAK  
JSEM  
NAŠLA  
krá SNY  
vztah



---

po třicítce & na seznamce

---

**Soňa Brejchová**

# **Jak jsem našla krásný vztah**

(po třicítce a na seznamce)

Soňa Brejchová

2019

## **Jak jsem našla krásný vztah**

(po třicítce a na seznamce)

průvodce osobním rozvojem při seznamování

© Autorka: Soňa Brejchová, 2019

© Obálka: Marie Kudlíková, 2019

ISBN 978-80-270-6191-4

Radimovi.

*You owe me nothing for giving the love that I give.  
You owe me nothing for caring the way that I have.  
I give you thanks for receiving, it's my privilege,  
And you owe me nothing in return.*

*Za lásku, kterou ti dávám, mi nic nedlužíš.  
Za zájem, který o tebe mám, mi nic nedlužíš.  
To já děkuji, je mi ctí, že mou lásku přijímáš,  
a na oplátku mi nic nedlužíš.*

Úryvek z písně od Alanis Morissette  
„You Owe Me Nothing In Return“,  
překlad je mým dílem.

# Obsah

Předmluva . . . . .	3
Seznámení se mnou . . . . .	5
Můj příběh . . . . .	8
Seznamování jako příležitost . . . . .	15
Koho vlastně hledám? . . . . .	20
Věkový rozdíl a tikající hodiny . . . . .	34
Srdce otevřené . . . . .	39
Být spokojená i sama . . . . .	46
Očekávání a zklamání . . . . .	51
Co dělám špatně? . . . . .	59
Mezičas . . . . .	66
Laskavost . . . . .	71
Seznamka . . . . .	75
Škola odmítání . . . . .	82
Vážít si sebe sama . . . . .	89
Nenechat se ponižovat . . . . .	92

Inzerát . . . . .	99
Jak poznat, že má zájem . . . . .	105
První rande . . . . .	113
Na koho jsem taky narazila . . . . .	121
Naplno . . . . .	129
Čekání na vztah . . . . .	136
Nevzdat to . . . . .	142
Rozloučení . . . . .	146
Poděkování . . . . .	148
Zmiňovaná literatura . . . . .	150

## **Předmluva**

Měla jsem tu čest přečíst si knihu mezi prvními, ještě než ji Soňa dokončila. Četla jsem pomalu a pozorně a cítila příjemné teplo u srdce. Sonina knížka totiž není jen nějaký návod na to, jak najít pravou lásku. Sonina knížka shrnuje snad všechno podstatné, co potřebujete vědět o spokojeném vztahu. Sice nedostanete přesné instrukce, kde hledat atraktivní protějšky a jak je okouzlit, ale vysvětlí vám, k čemu vlastně je pokora a sebeúcta při hledání partnera a pak i po jeho boku.

Jedna z mála poznámek, které jsem Soně poslala, byla ke zmínce, že spolu s Radimem nemusí být až na věky. Tvrdost, s jakou to Soňa zmiňuje, mě až zamrazila. Pro mě je jejich láska a propojení vzorovým vztahem v mnoha ohledech. A kdyby to šlo, doporučovala bych lidem, ať se od nich učí, jak se k sobě chovat, jak se milovat a jak spolu žít.

Soňu a Radima jsem poznala jako pár, a přestože jsem v té době už žila (a stále žiju) ve vztahu, který považuju za téměř dokonalý, jsou pro mě od našeho seznámení takovým vztahovým vzorem, inspirací.

Nejsou tím párem, jaké často vídám kolem sebe, které se před lidmi navzájem shazují. Nepředstírají, jak jsou si „volní“, a nedělá jim problém projevit, jak moc se mají rádi. Naopak, jsou k sobě za všech okolností



laskaví a uctiví. Jejich vztah je založený na otevřenosti a jednoduchosti. Zkrátka nemají potřebu si společný život zbytečně komplikovat umělými problémy.

A právě z těchto všech důvodů si myslím, že jestli může někdo předat své zkušenosti s bojem sama se sebou, s hledáním partnera a životem ve spokojeném vztahu, je to právě empatická, laskavá a obdivuhodně moudrá Soňa.

Všem vám přeji, abyste našli svou lásku a život po boku životního partnera pro vás byl prostě snadný a intuitivní.

M.

## Seznámení se mnou

Byla jsem single dlouho. Déle, než je obvyklé – až do svých dvaatřiceti let. Pak jsem se konečně rozhodla to změnit. Přečetla jsem hromady knih o seznamování, o mužích a o ženách, o psychologii a o osobním růstu. Jak se seznámit, mi ale neporadil nikdo. Dostávala jsem maximálně takové ty „dobré“ rady, že až bude správný čas, tak to přijde samo. Nepřišlo. Musela jsem pro to hodně udělat. A bylo to náročné. Ale rozhodně toho nelituji.

Na začátku seznamování jsem byla úplně nezkušená. V té době jsem o mužích ani o seznamování nevěděla vůbec nic. Žila jsem v přesvědčení, že jsem příliš nudná, příliš málo hezká, mám spoustu divností a že nic z toho muže přitahovat nejspíš nebude. Za jednu z nejdůležitějších věcí o sobě, které jsem napsala do prvního inzerátu na seznamku, jsem považovala svoji hmotnost, protože jsem si myslela, že to je pro muže důležité a chtěla jsem, aby to věděli hned od začátku.<sup>1</sup>

Když jsem toho pravého muže pro sebe našla (ano, podařilo se mi to), byla jsem o rok starší a o mnoho cenných i bolestných zkušeností bohatší. A jelikož mám kolem sebe mnoho krásných, aktivních, úspěšných lidí,

---

<sup>1</sup>Nemluvě o tom, že jsem si nebyla jistá, jestli těch 63 kilogramů nebudou považovat za příliš vysoké číslo!

## **Ironie vs. krásný vztah**

Četla jsem kdysi také krásný článek od terapeutky Andrey Platznerové na portále Psychologie.cz. Článek se jmenoval „Ironie zabíjí vztahy“.<sup>45</sup> Úvahy autorky šly tím směrem, že ironie (nejen) namířená na partnera je vlastně ve svém základě taky ponižující. Sice je zabalená do rádobyvtipného hávu, ale ve své podstatě zraňuje.

Zkuste si vzpomenout na nějakou takovou situaci, kde jste na někoho nějaký břitce ironický komentář použili. Bylo to laskavé? Myslíte, že se ten druhý pak cítil dobře? Nemávejte nad tím rukou. Je to důležité. Jako mistři ironie a sarkasmu jsme to možná již přestali vnímat, ale naše srdce to vnímají správně. Ironie zraňuje, i když je na první pohled možná vtipná.

A jakou šanci mají partnerské vztahy, kde jsou partneři, kteří mají potřebu zraňovat a kteří se nechávají zraňovat? A chcete takový vztah mít? Bude krásný?

---

<sup>45</sup>V době vzniku této knihy byl stále k přečtení zde: <https://psychologie.cz/ironie-zabiji-vztahy/>

## Inzerát

Jak už jsem se zmínila, na začátku svého seznamování jsem se potýkala s tím, jak napsat inzerát, který „zaujme“. Byla jsem z toho tehdy hodně nervózní. Jak mám správně zapůsobit? A jak současně nevyčínvat, abych nebyla divná? První můj inzerát byl v podstatě podobný mnoha a mnoha dalším, kterými se pokoušely jejich autorky nějak se na prostoru pouhých několika set znaků charakterizovat. Uvedla jsem v něm některé své zásadní věcné charakteristiky, které jsem považovala za potřebné sdělit, aby totiž ti muži hned věděli, kolik vážím a že mám dvě vysoké školy.<sup>49</sup>

Můj první inzerát zněl takto:

*Jaká jsem? Je mi 31 let, měřím 165 cm, vážím 63 kil, mám 2 VŠ, zajímám se o svět kolem sebe i uvnitř sebe, mám spoustu zájmů, čtu, hodně pracuju, trochu běhám a někdy nedělám vůbec nic :-)* *Jsem šťastná a spokojená, se srdcem plným lásky. Koho hledám? Někoho šťastného, spokojeného a vyrovnaného, kdo žije rád a nehroučí se ze samoty. Někoho se světónázorem*

---

<sup>49</sup>Myslela jsem si tehdy, že mě muži budou posuzovat hlavně podle toho, kolik vážím. A také že se budou bát mých dvou vysokých škol.



## O autorce:

Soňa se narodila v roce 1983 v Hodoníně, později ji život zavál do Židlochovic. Pracuje jako právnička, osobní rozvoj se však stal jejím největším koníčkem. Když konečně našla svůj krásný vztah, rozhodla se podělit se o své zkušenosti s ostatními - asi hlavně proto, že před tím, než potkala Radima, byla na seznamování úplně sama...

V současné době prochází jako frekventantka psychoterapeutickým výcvikem, stává dům, chystá s Radimem svatbu, píše další knihy a hlavně plně prožívá svůj krásný vztah.