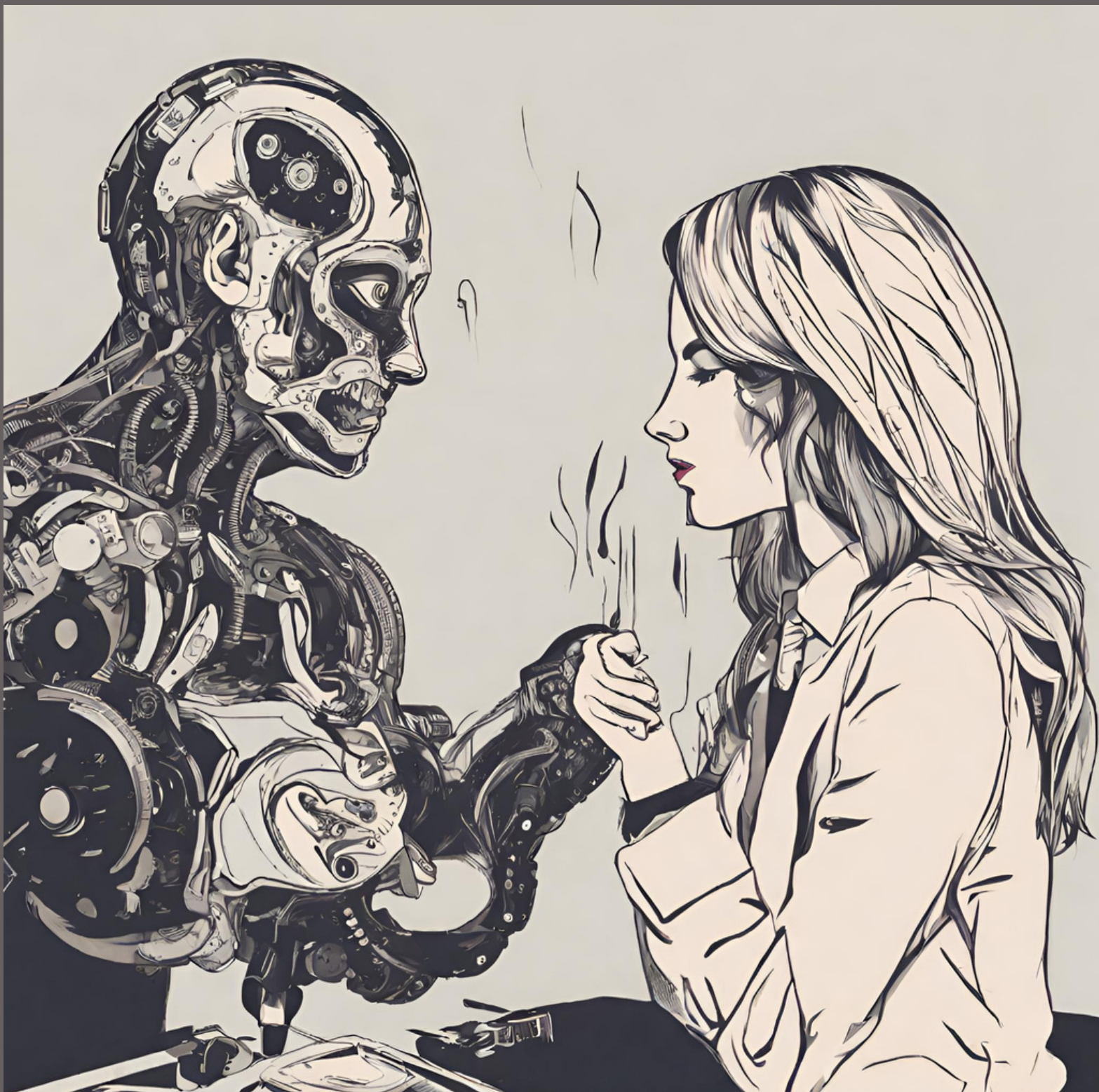




Manipulátor je osoba, která se snaží ovlivnit chování, názory nebo pocity druhých lidí ve svůj prospěch, aniž by respektovala jejich potřeby, zájmy nebo hranice. Manipulace může být velmi škodlivá pro vztah, protože narušuje důvěru, komunikaci a vzájemnou úctu mezi partnery.

Existuje mnoho způsobů, jak poznat, že váš partner je manipulátor, ale zde je 15 nejčastějších situací, které by vás měly upozornit:

- Váš partner vás často lže, zamlčuje informace nebo zkresluje pravdu, aby vás zmátl nebo získal výhodu.
- Váš partner vás kritizuje, zesměšňuje, uráží nebo ponižuje, aby podlomil vaše sebevědomí a zvýšil svou moc nad vámi.
- Váš partner vás izoluje od vašich přátel, rodiny nebo koníčků, aby vás omezil na jeho společnost a závislost.
- Váš partner vás obviňuje ze všeho, co se vztahu nedaří, a nikdy nepřebírá odpovědnost za své chyby nebo selhání.
- Váš partner vás vydírá nebo vyhrožuje, aby vás donutil dělat to, co chce, nebo aby vás odradil od toho, co nechce.

- Váš partner vás manipuluje pomocí emocí, jako je láska, vina, strach nebo soucit, aby vás ovlivnil nebo ovládal.
- Váš partner vás zneužívá fyzicky, sexuálně nebo psychicky, aby vás zranil, ponížil nebo potrestal.
- Váš partner vás ignoruje, odmítá nebo trestá mlčením, aby vás izoloval, znechutil nebo zmanipuloval.
- Váš partner vás zahrnuje lichotkami, dárky nebo sliby, aby vás získal zpět, když jste naštvaní, zklamaní nebo rozčarováni.
- Váš partner vás nutí k rozhodnutím, která nejsou v souladu s vašimi hodnotami, cíli nebo potřebami, aby vás ovládal nebo změnil.

- Váš partner vás testuje, zkouší nebo provokuje, aby zjistil, jak daleko může zajít, nebo aby vás rozzlobil nebo vyprovokoval.
- Váš partner vás znevažuje, bagatelizuje nebo popírá vaše pocity, názory nebo zkušenosti, aby vás zpochybnil nebo znevážil.
- Váš partner vás obviňuje z toho, co on sám dělá, aby odvrátil pozornost od svého chování nebo aby vás obvinil z manipulace.
- Váš partner vás srovnává s ostatními lidmi, aby vás znevýhodnil, znevážil nebo záviděl.
- Váš partner vás mění, aby vás přizpůsobil svému ideálu, nebo aby vás ovlivnil nebo ovládal.



Pokud se nacházíte v některé z těchto situací, měli byste být opatrní a zvážit, zda je váš vztah zdravý a šťastný. Manipulace může mít vážné následky pro vaše duševní a fyzické zdraví, a proto je důležité se jí bránit, nastavit si hranice, vyhledat pomoc nebo ukončit vztah, pokud je to nutné.

Pokud se Vás to týká neváhejte se ozvat

Intuitivní kouč Ivan
Ivan.kouc@gmail.com
725 389 362