7 dní, kdy se přestanete míjet a začnete si znovu užívat jeden druhého



Dita Breberová

© 2026

Milí čtenáři,

jistě vímáte, že život je rychlý. Plný povinností, termínů, notifikací a očekávání. A vztah? Ten se často ocitne až na konci seznamu.

Ne proto, že by přestal být důležitý. Ale proto, že ho bereme jako samozřejmost.

Tento e-book vznikl s jedinou myšlenkou:

Vztah nemusí být těžký. Může to být dobrodružství.

Nebudete tady řešit problémy, analyzovat komunikaci ani pracovat na sobě. Budete si hrát. Smát se. Překvapovat jeden druhého. A možná znovu objevíte něco, co jste měli celou dobu — jen se to trochu zaprášilo.

Sedm dní. Pět aktivit na každý den. Vyberte si jednu, dvě nebo všech pět — záleží jen na vás.

Jediné pravidlo: **žádná dokonalost, jen přítomnost.**

Jak s e-bookem pracovat

- Každý den má své téma a pět aktivit
- Aktivity jsou označené: **domácí, venkovní, intimní** a **pro páry s dětmi**
- Vyberte si každý den aspoň jednu aktivitu — nebo více, pokud máte chuť
- Nemusíte je dělat popořadě — udělejte aktivity. které vás dnes osloví
- Smích je povinný. Dokonalost zakázána.

Pravidla týdne

1. Co se stane v týdnu partnerských her, zůstane mezi vámi
2. Žádné hodnocení — jen zážitky
3. Každý den je nové dobrodružství
4. Děti jsou vítané — ale některé večery jsou jen pro vás dva
5. Jeden splněný úkol je víc, než deset naplánovaných

Den 1: Hraní rolí a charakterů

Dnes se na chvíli stanete někým jiným — a zjistíte, jak moc to osvěží i dlouhodobý vztah.

🏠 Aktivita 1: Cizinci v kavárně

Udělejte si doma „kavárnu" — sedněte si naproti sobě jako cizí lidé. Flirtujte, seznamujte se, jako byste se nikdy neviděli. Každý si vymyslí nové jméno, povolání a osobnost.

🏠 Aktivita 2: Dabingový duel

Pusťte film bez zvuku a každý dabuje jednu postavu — co nejdramatičtěji, nejsměšněji, nejabsurdněji. Kdo víc rozesměje toho druhého, vyhrává.



🏠 Aktivita 3: Zadaný charakter

Jeden napíše na papírek charakter (nesmělý, koktavý, přehnaně romantický, nesnesitelně zdvořilý …) a druhý ho musí hrát celý večer — při večeři, povídání i mazlení. Obměna – losují oba partneři a během večera si charaktery vymění.

🌿 Aktivita 4 — Venkovní: Turisti ve vlastním městě

Jděte spolu na procházku — každý hraje po celou dobu cizince z jiné země. Mluvte s přízvukem, vymyslete si historii, reagujte na okolí jako turisti, kteří tu jsou poprvé.

👴 👩 👧 Aktivita 5 — Pro páry s dětmi: Rodinné divadlo

Každý člen rodiny dostane roli (princ, drak, čarodějka, rytíř …) a společně improvizujte pohádku. Rodiče jsou hlavní hrdinové, děti jsou režiséři. Se staršími dětmi hrajte příběh a místo pohádkových postav vlastnosti – pomalý, zbrklý, stydlivý, zrychlený apod.

Den 2: Kulinářské dobrodružství

Kuchyně jako hřiště. Dnes nevadí, když to nevyjde — důležité je, co při tom prožijete.

🏠 Aktivita 1: Tajná ingredience

Každý přinese jednu tajnou ingredienci — druhý ji nevidí až do vaření. Společně uvařte cokoliv — výsledek je vedlejší, zážitek hlavní.

🏠 Aktivita 2: Slepý kuchař

Jeden vaří se zavázanýma očima, druhý ho naviguje slovně. Pak si vyměňte role. Co vznikne — to sníte.

🏠 Aktivita 3: Restaurace pro dva

Jeden hraje kuchaře, druhý zákazníka s přehnanými požadavky. Kuchař musí splnit vše — z toho, co je doma v lednici.

🌿 Aktivita 4 — Venkovní: Piknik naslepo

Každý zabalí jídlo a nápoj bez toho, aby druhý viděl co. Jděte do parku nebo přírody a rozbalte překvapení až na místě.



👨 👩 👧 Aktivita 5 — Pro páry s dětmi: Rodinný recept

Každý člen rodiny — včetně dětí — navrhne jednu ingredienci do společného jídla. Všichni vaří dohromady. Výsledek pojmenujte vlastním názvem a slavnostně ho servírujte.

Den 3: Smysly a tělo

Zpomalte. Vnímejte. Dnes je den pro přítomnost — v těle, v kontaktu, ve chvíli.

🏠 Aktivita 1: Ochutnávací výzva

Zavázané oči, 10 různých jídel nebo nápojů — druhý hádá co je co. Za každý špatný tip dostane úkol od partnera.

🏠 Aktivita 2: Masáž podle instrukcí

Jeden leží, druhý masíruje — ale musí přesně poslouchat pokyny toho prvního. Žádná iniciativa, jen plnění instrukcí.



🕯️ Aktivita 3 — Intimní: Dotek beze slov

20 minut absolutního ticha. Žádná slova, žádné telefony. Jen přítomnost, vědomý kontakt, doteky a dýchání. Svíčky, tlumené světlo, pomalá hudba.

🌿 Aktivita 4 — Venkovní: Bosá procházka

Využijte trávu, písek nebo les a jděte chvíli bosi. Vnímejte každý krok, každý povrch. Mluvte jen o tom, co právě cítíte pod nohama. V zimě udělejte krátkou "stezku" z různých povrchů doma (ručník, alobal, koupelnová předložka, papír atd.).

👨 👩 👧 Aktivita 5 — Pro páry s dětmi: Rodinná smyslová hra

Jeden má zavázané oči a hádá předměty z domácnosti jen pomocí hmatu. Děti vybírají předměty a rodiče hádají. Pak si role vyměňte.



Den 4: Kreativita a humor

Dnes tvoříte — bez pravidel, bez očekávání. Čím absurdnější, tím lepší.

🏠 Aktivita 1: Společný komiks

Vezměte papír — jeden nakreslí první políčko příběhu, druhý naváže. Střídejte se až do absurdního konce. Příběh musí být o vás dvou.



🏠 Aktivita 2: Dopis z budoucnosti

Každý napíše druhému dopis od sebe z roku 2035. Co jste zažili? Kde jste? Co vám přineslo nejvíc radosti? Pak si dopisy přečtěte nahlas.

🏠 Aktivita 3: Stand-up pro jednoho diváka

Každý má 3 minuty na vlastní stand-up — téma: náš vztah, naše nejsměšnější momenty, naše zvyky. Druhý je divákem.

🌿 Aktivita 4 — Venkovní: Fotografická výzva

Jděte ven s telefonem a každý musí vyfotit 5 věcí, které symbolizují váš vztah. Pak si fotky ukažte a vysvětlete proč.

👴 👩 👧 Aktivita 5 — Pro páry s dětmi: Rodinný komiks

Každý nakreslí jednu postavu a společně vymyslíte příběh. Děti kreslí, rodiče píšou texty. Komiks pak můžete zarámovat a pověsit na zeď.

Den 5: Dobrodružství a výzvy

Dnes překračujete komfortní zónu — společně. A přesně tam se dějí nejlepší věci.

🏠 Aktivita 1: Domácí úniková hra

Jeden připraví 5 hádanek nebo šifer schovaných po bytě — druhý je musí vyřešit do 20 minut. Odměna na konci je povinná.

🏠 Aktivita 2: Ruleta úkolů

Každý napíše 10 úkolů na papírky — od odvážných po hravé. Složte je, zamíchejte a střídavě losujte. Co vytáhnete, splníte.

🕯️ Aktivita 3 — Intimní: Pomalý tanec doma

Zapněte hudbu, zhasněte světla a tančete spolu jako na prvním rande. Žádná choreografie, jen blízkost a rytmus.



🌿 Aktivita 4 — Venkovní: Noční mini výprava

Vyjděte ven po setmění bez cíle a bez mapy. Na každé křižovatce rozhoduje hod mincí — panna doleva, orel doprava. Kam dojdete — tam budete. Po návratu domů si posdílejte zážitky.

🧑 🧑 👧 Aktivita 5 — Pro páry s dětmi: Rodinná olympiáda

Vymyslete 5 disciplín (skok přes švihadlo, hod polštářem na cíl, běh pozpátku …). Každý závodí, každý dostane medaili (třeba z alobalu). Rodiče i děti jsou na stejné startovní čáře.

Den 6: Intimita a hlubší spojení

Dnes zpomalíte a podíváte se na sebe navzájem — možná jinak, než jste zvyklí.

🏠 Aktivita 1: 36 otázek

Střídejte se v odpovídání na otázky, které jdou postupně do hloubky:

- „Jaký byl tvůj nejlepší den v životě?"
- „Co tě na mně pořád překvapuje?"
- „Kdybys mohl/a změnit jednu věc na naší společné cestě — co by to bylo?"
- „Co ti dávám, co jsi nečekal/a?"
- „Na jaký okamžik se mnou nikdy nezapomeneš?"

🏠 Aktivita 2: Kompliment maratón

Sedněte si naproti sobě a střídejte se v komplimentech — ale žádné obecné. Jen konkrétní, překvapivé, neobvyklé. Kdo se zasekne nebo zopakuje — prohrává.

🕯️ Aktivita 3 — Intimní: Večer jen pro vás

Svíčky, dobrý nápoj nebo čaj, žádné telefony. Každý řekne třikrát: co se mu na druhém líbí, čím mu dělá radost, co mu chybí a co chce zažít. Bez hodnocení, jen naslouchání.

🌿 Aktivita 4 — Venkovní: Sledování hvězd

Lehněte si na deku venku a dívejte se nahoru. Každý ukáže jednu hvězdu nebo souhvězdí a pojmenuje ho po něčem, co symbolizuje váš vztah.

👵 🧓 👧 Aktivita 5 — Pro páry s dětmi: Rodinná kniha vzpomínek

Každý nakreslí nebo napíše svůj nejoblíbenější společný moment. Složte listy do jednoduchého sešitu a uložte jako rodinný poklad.

Den 7: Velká hra — finále týdne

Poslední den. Oslavte, co jste společně prožili — a odneste si něco, co zůstane.

🏠 Aktivita 1: Partnerský kvíz

Každý připraví 10 vět o tom druhém — co má rád, co nesnáší, jaký byl jeho nejhorší pracovní den, co si přeje zažít apod. Kdo zná partnera lépe?

🏠 Aktivita 2: Společný seznam (bucket list)

Každý napíše 10 věcí, které chce zažít — spolu nebo sám. Porovnejte, co se shoduje a jeden bod rovnou naplánujte.

🕯️ Aktivita 3 — Intimní: Noc bez agendy

Žádný plán, žádný program. Jen vy dva, přítomnost a to, co přijde přirozeně. Jediné pravidlo: žádné telefony do rána.

🌿 Aktivita 4 — Venkovní: Společný rituál v přírodě

Najděte klidné místo venku. Každý řekne nahlas jednu věc, za kterou je vděčný — za uplynulý týden, za vztah, za toho druhého. Pak se v tichosti chvíli jen dívejte na stejné místo (třeba na strom). Po skončení si můžete vzájemně posdílet své zážitky, co jste při dívání cítili.

🦁🐵👧 Aktivita 5 — Pro páry s dětmi: Náš rodinný rituál

Společně vymyslete jeden nový rodinný rituál, který si chcete ponechat natrvalo. Může to být nedělní snídaně bez telefonů, měsíční výlet, nebo večerní otázka „co tě dnes potěšilo?" Napište ho na papír a dejte na viditelné místo.

Závěr

Gratuluji.

Prošli jste týdnem, který většina párů nikdy nezažije — ne proto, že by nechtěla, ale proto, že na to nikdy „není čas".

Vy jste čas našli.

A to samo o sobě říká hodně o tom, jak moc vám na sobě navzájem záleží.

Možná byl každý den jiný. Možná jste se smáli víc, než jste čekali. Možná jste zjistili něco nového o tom druhém nebo o sobě.

Tohle je podstata živého vztahu.

Ne dokonalost. Ne dramata. Ale **přítomnost, hravost a odvaha být spolu naplno.**

Odneste si z tohoto týdne alespoň jednu aktivitu, jeden moment nebo jeden rituál a opakujte ho.

Protože vztah není cíl. Je to cesta, která je nejkrásnější, když po ní jdete lehce.

S přáním lehkosti a radosti
Mgr. Dita Breberová
autorka
a mentorka žen v navracení blízkosti a intimity do vztahu

Legenda aktivit

Symbol	Typ aktivity
🏠	Domácí aktivita
🌿	Venkovní aktivita
🕯️	Intimní aktivita
👨 👩 👧	Pro páry s dětmi

Sledujte mě na Facebooku - stránka **Návrat intimity a blízkosti – vědomý dotek**