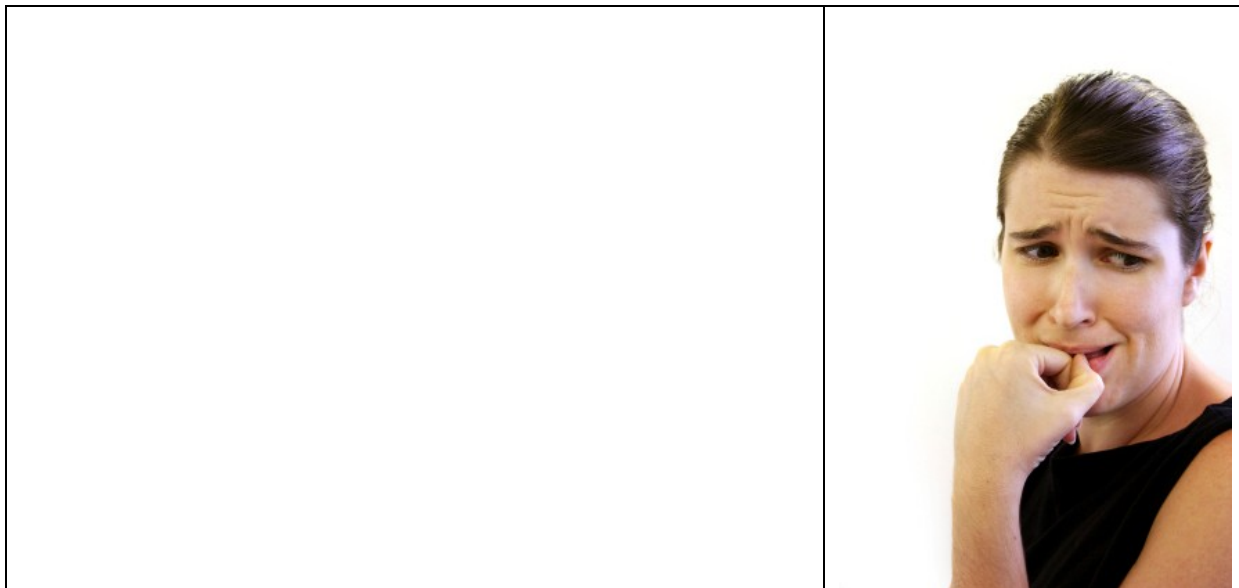


## Jak úspěšně vstoupit do nového vztahu po náročném rozchodu?



Rozchod patří k normálním záležitostem života a neměli bychom se ho bát. Každý vztah je vždy svobodnou volbou dvou jedinců a rozhodně by neměl přinášet pocity závazku a otročení. Pokud se rozhodneme pro určitého partnera, děláme tak dobrovolně a nikdo nás k tomu nenutí. To bychom si měli pamatovat, i když ve vztahu již jsme.

Mnozí ve vztahu doslova přežívají a nutí se s partnerem pokračovat v závazku, i když již dávno vědí, že jejich láska vyhasla a nic k sobě necítí. Bojí se zranění sebe sama i druhého. Jiní zase prožívají bolestivé pocity z rozchodu či rozvodu a nevědí, co s tím mají dělat. Jejich mozek v obou případech produkuje často nevysvětlitelné emoce a člověk má pocit, jako by se jeho svět najednou změnil v jiný.

Nebojte se rozchodu, ať už impuls přijde od druhého, nebo vzešel z vaší iniciativy. V tomto článku vám chci přinést důležité rady, které vám pomohou do nového vztahu vstoupit tak, abyste později nemuseli řešit totéž.

### Není jediná hvězda na nebi

Nekonečná básně o ztraceném partnerovi nikam nevedou. Rozešli jste se a je po všem. Mozek však má tendenci stále nabízet obrázky z ukončeného vztahu a připomínat věty typu „Jak by život byl krásný, kdyby...“. V těchto situacích je zapotřebí si uvědomit, že není jediná hvězda na nebi, a podnikat kroky k napravení.

## Důkladně pochopte, proč rozchod přišel

Mnozí z mých klientů tráví celé měsíce bolestivým přemýšlením, proč vlastně k rozchodu došlo. Chtějí pochopit, proč svého partnera ztratili či ho museli opustit, a myšlenky tohoto typu jim nedávají klidně spát. Snažím se jim vysvětlit, že to, co prožívají, se dá dobře zužitkovat k tomu, aby pochopili, co jim život chce říci. Podrobně analyzujeme minulé situace, které během vztahu nastaly, aby pochopili, že rozchod byl pouze vyústěním dlouhodobých nesrovnalostí, které společně s partnerem nedokázali vyřešit. K tomu používáme [7 metod pro rozpoznání životního partnera](#). Analýzou dostáváme důležité informace, kdy si klient uvědomuje, že nic není náhoda, že i vztahy mají své přesné zákonitosti a že pokud je budou respektovat, mohou se i oni cítit ve svém vztahu dobře.

## Rozhodněte se být 6 měsíců sám

Po rozchodu potřebujete psychickou rehabilitaci a ne vytloukat klín klínem. Rozhodně se nepouštějte do dalšího vztahu jenom proto, abyste si dalším partnerem pofoukali rány. Pouze samota vám pomůže odhalit chyby z minulého vztahu a abyste byli připraveni pro další vztah, musíte se naučit být sami se sebou rádi. Platí: Pokud nejste schopni být sami se sebou rádi, nejste připraveni vstoupit do nového vztahu. Pokud tam ale přeci jen vstoupíte, nic nového nezažijete.

## Čím jste, to si k sobě opět najdete

Platí zákon: 70% Emočních rovnic máme s partnerem společných. Poněvadž jsou zákony Emočních rovnic nesmlouvavé, budeme si s partnerem [ty podobné](#) stále dokola potvrzovat. Pokud neuděláme proměnu své hlavy, i náš další vztah bude podobný tomu předchozímu. Po rozchodu jsme sice přesvědčeni o vlastnostech, které nový partner za žádnou cenu nesmí mít – zkušenosti však ukazují, že tomu tak zdaleka nebývá.

## Vyčistěte si hlavu od destruktivních Emočních rovnic

Stejný strom ponese vždy stejné ovoce a nemůžeme se na něj kvůli tomu zlobit. Stejně tak i vaše „stará“ hlava bude produkovat stejná rozhodnutí a činy, vedoucí do podobných zítřků. Nechtějte se stejnou hlavou dosahovat jiných výsledků zvýšením úsilí. Prostudujte si dva zákony Emočních rovnic, abyste získali správné přesvědčení o jejich síle.

## Sestavte si Objednávku životního partnera

Pokud nevím přesně, kam se chci dostat, jak se tam dostanu? Stejně je tomu i s mým životním partnerem. Když nevím, jaký by vlastně měl být, koho mám hledat? A když nevím, koho přesně chci, nemohu se divit, že skončím s někým, koho nechci. To už je ale v mnoha případech pozdě. Karty jsou rozdané, děti na světě, hypotéky podepsané, rodinné vztahy upečené. Sestavením [Objednávky životního partnera](#) si profilujete svá své požadavky, formulujete si, co je pro váš vztah důležité a s kým byste chtěli strávit celý život. Nebojte se toho a sestavte si ji.

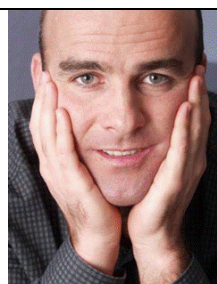
Žijeme jednou a na chyby není moc času. Pošlete všechny radily klidně spát a dejte svému novému partnerovi přesnou tvář. Jedině tak se vyhnete nepřesnostem, které mohou váš partnerský život pohřbít pod hromadu nezájmu a frustrací.

**Přečtěte si také:**

[Jak poznat kdy vztah ukončit?](#)

**Stáhněte si:**

[E-kniha Jak se vyrovnat s rozchodem](#)



**© Napsal ing. Aleš Kalina**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

[www.youtube.com/kalinaales](https://www.youtube.com/kalinaales)

[www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](#).