

Desatero rozvodové komunikace

Brzděte emoce

Nevracejte se do minulosti

Nenechte sebou manipulovat

Scházejte se v neutrálním prostředí

Rozvádíte se, neumíráte

Nevysvětľujte svá stanoviska

Je to váš život

Jednejte s dětmi na rovinu

Stanovte si s dětmi dohody

Dejte jim najevo jejich důležitost



1. Brzděte emoce

Rozvod je po smrti blízkého druhou nejvíce stresovou životní událostí. A to hlavně díky emocím, které jsou s partnerstvím úzce spojeny. I když to není jednoduché, snažte se v době rozvodu emoce krotit. Vždy si připomeňte, že se rozvádíte pro váš budoucí lepší život. Je to změna k lepšímu, nikoliv k horšímu. Jednoho dne budete mít vše za sebou a budete se zase cítit dobře. Odejděte z manželství jako královna, nikoliv jako plačící troska.

2. Nevracejte se do minulosti

Neroztáčejte stále znovu kolo výčitek a hádek. Pokud chce váš partner stále znovu probírat příčiny rozpadu vašeho manželství, nepřilévejte olej do ohně a prostě se s ním o minulosti a již učiněných chybách nebavte. Máte přece jasno v tom, co činíte, a nepotřebujete stále znovu hodnotit, zda jste se rozhodli správně.

3. Nenechte sebou manipulovat

Málokterý manželský pár se v dnešní době rozvádí přátelskou formou bez emočních projevů jednoho či druhého. Je možné, že na vás partner použije manipulační techniky, které však můžete odhalit. Vždy, když ve vás druhý vzbuzuje pocit viny nebo pocitu strachu, jste jím manipulována. Nenechte se tedy zahnat do kouta a v manipulaci mu zabraňte.

4. Scházejte se v neutrálním prostředí

Pokud se s partnerem domlouváte na dělení majetku, budoucí výchově dětí nebo pokud mu zrovna oznamujete své rozhodnutí, nikdy to nedělejte doma. Vezměte ho do restaurace nebo kavárny, na veřejné místo. Díky tomu váš partner nesklouzne k emočním výlevům a neutrální půda vám tak pomůže se lépe dohodnout.

5. Rozvádíte se, neumíráte

Zdá se vám, že rozvod je tím nejhorším, co vás mohlo potkat? Zastavte se a začněte zhluboka dýchat. Rozvod neznamená konec života. Vaši rodiče se dále mohou stýkat s vaším exmanželem, vaše děti mají stále svého tátu, jednoduše rozvodem život nekončí!

6. Nevysvětľujte svá stanoviska

Nevíte, jak příbuzným a společným známým oznámit rozvod? Nechtějte každému vysvětlovat, proč jste se rozhodla tento krok učinit. Je to vaše rozhodnutí a určitě jste k němu nedošla zkratkovitě během několika dní.

7. Je to váš život

Mnozí zůstávají v nefunkčním vztahu jen kvůli svým rodičům nebo názoru okolí. Uvědomte si, že s partnerem žijete vy, nikoli vaši rodiče nebo kamarádky. Pokud se snaží vás zviklat a stále častěji od nich slyšíte větu: „Vždyť on nebyl zas tak špatný“, nabídněte vašeho partnera jim. Pokud se kamarádkám zdá tak báječný, třeba s ním budou spokojené ony, nemyslíte?

8. Jednejte s dětmi na rovinu

Děti jsou sice malé, ale nejsou hloupé. Aniž si to uvědomujete, velice citlivě vaši komunikaci s partnerem vnímají, jsou všímavé a cítí dusno či příjemnou atmosféru stejně jako vy. Buďte k nim tedy otevřená a jednejte na rovinu.

9. Stanovte si s dětmi dohody

Chaos ve výchově v období rozvodu může mít na vaše děti neblahé následky. Stanovte si s nimi tedy dohody fungování, které vám pomohou je lépe zvládnout. Dohody stanovujte v příjemném okamžiku.

10. Dejte jim najevo jejich důležitost

Děti potřebují vědět, že rozvodem neztrácejí rodiče ani zázemí. V období rozvodu jim proto dávejte více lásky a náklonnosti než obvykle. Potřebují prostě vědět, že s nimi i do budoucnosti počítáte.

A nezapomeňte na sebe...

Naplánujte si budoucnost

Začíná vám nové životní období a je dobré do něj vstoupit s osobním plánem. Napište si, čeho chcete letos dosáhnout ve čtyřech životních oblastech – v práci, ve zdraví, ve financích a konečně ve vztazích. Zároveň si stanovte, jak vašich cílů dosáhnete.

Relaxujte, odpočívajte

Máte za sebou perné období, zasloužíte si více relaxovat a odpočívat. Otužujte se v sauně, chodte na procházky, dopřejte si pár dní s knihou u moře nebo na horách.

Začněte na sobě pracovat

Rozvod je jedinečnou šancí, jak začít žít znovu od začátku s čistým štítem. Nechtějte však se starou hlavou zažívat novou budoucnost. Začněte se vzdělávat v osobním růstu, chodte na přednášky, čtěte knihy nebo si najměte odborníka, který vám pomůže s vyrovnáním minulosti a nastavením budoucnosti ve váš prospěch.

	<p>© Napsala Bc. Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)