

# Jak přežít rozchod



Každý z nás někdy zažil partnerský rozchod. Někdo je silný rozchod bez emocí přežít, a někdo jiný není schopen se z takto náročné životní změny vzpamatovat. Jistě, velice záleží na délce a kvalitě partnerského vztahu, dnes bych vám však chtěla ukázat jednoduché tipy, jak rozchod přežít.

## Rozchod není bezdůvodný

Každý partnerský vztah prochází určitým vývojem. Většina z nás po počátečním euforickém nadšení z druhého ve vývoji ustrne a již se nesnaží vztah rozvíjet na další rovinu. Jednoduše nejsme v partnerských vztazích natolik vzdělaní a myslíme si, že ve vztahu půjde všechno samo. Ono to ale vyžaduje naše přičinění, abychom rozchodu zabránili. Pokud jste tedy dnes těsně po rozchodu, zkuste se zamyslet, kde se ve vašem vztahu stala chyba. Buď jste s partnerem byli jednoduše [nekompatibilní](#), nebo jste ve vztahu něco zanedbali. Rozchod je jen přirozeným důsledkem vaší či partnerovy nespokojenosti.

## Rozchod je šance

Možná dnes máte stále mokry kapesník od slz, postupem doby však zjistíte, že rozchod má i své výhody. Pokud jste v pozici toho, kdo byl opuštěn, jistě jste druhému již nestáli za to, aby to s vámi ještě zkusil. A proč žít s někým, komu ani nestojím za to? Pokud si tedy z rozchodu vezmete to dobré, můžete jej brát jako životní lekci, díky které již nebudete dělat stejné chyby jako dřív. Zkuste si sestavit seznam důvodů, které mohly vést k rozpadu vašeho dnes již bývalého vztahu. Poté zvažte, zda se v těchto oblastech nemůžete změnit, nebo si dát příště pozor a chyby neopakovat.

## Jak tedy rozchod přežít?

Pokud jste najednou single, neznamená to zavřít se doma a trápit se. Najděte si nový zájem, obnovte staré kontakty, na které jste neměli díky vztahu čas, a nebo navažte úplně nové. Jen si dejte pozor, ať ihned nezapadnete do nového partnerského vztahu. Po rozchodu vaše hlava pracuje trochu jinak a mohli byste si v novém objektu pouze kompenzovat nedostatek citu či ublížení bývalého partnera. Buďte půl roku sami a užívejte si svobody (s rozumem samozřejmě). Seznamujte se, rozvíjejte to, co vás baví, a věnujte se sami sobě. Uvidíte, že na toto období budete rádi vzpomínat.



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

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

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

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

---

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