

Praktický průvodce rozchodem



„Proč se vlastně rozcházíme“, „Kdy má cenu zachraňovat vztah“ a „Jak poznat, kdy vztah ukončit“ jsou témata minulých článků. Dnes bychom se rádi podívali na pár praktických rad, jak se co nejlépe rozejít, když už jsme se rozhodli, že není pro nás jiné cesty. Pak ať se celý ten kolotoč roztočí s nejmenší bolestí a s největší efektivitou a smyslem pro pořádek.

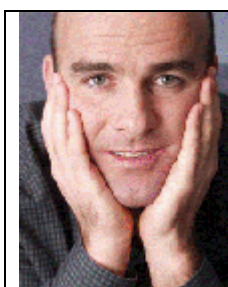
Rozchod s sebou vždy ponese nepříjemné okamžiky, ale při dodržení jasných rad, zde uvedených, to nebude zase tak strašidelné.

1. Nikdy rozchod nechápejte jako vlastní nedostatečnost. Rozchod je vždy věcí neslučitelnosti obou. Rozchod je zapotřebí chápat jako dobrou a ozdravnou věc. Prostě něco ve vašem vztahu nefungovalo a to se začalo projevovat. Vy jste jako dvojice nebyli schopni tyto neshody a nedostatečnosti vyřešit, a proto došlo k rozchodu. Každopádně je ale dobré, že tento krok děláte právě nyní a ne za 10 let.
2. Jak nejlépe oznámit rozchod? Vždy je lepší pro oznámení tohoto typu volit prostředí, kde nebudete sami. Zvláště pokud je partner trochu agresivnější nebo je na vás emočně závislý. Připravte si alespoň krátkou řeč, proč jste se k tomuto kroku odhodlali a jaké jsou důvody, kvůli kterým to děláte. Buďte upřímní. Rozchod je dobrý a pomůže oběma si uvědomit důležitost.
3. Přemlouvání partnera, že ještě potřebuje čas si věci promyslet, je pouhé oddalování. Oba dva jste toho společně prožili hodně a velmi dobře si pamatujete, za kolik váš společný život stál. Ve své hlavě již máte jasno a víte, že další pokračování již nemá cenu.
4. Přemlouvání partnera, že to ještě spolu zkusíte, neberte v úvahu. Pokud jste se jednou rozhodli, že vztah ukončíte, máte k tomu jistě jasné důvody. Nedělejte krok zpět.
5. Pokud společně bydlíte, tak si rychle najděte nové nebo přechodné bydlení. V žádném případě již v bytě dlouho nesetrvávejte. Společné věci a vzpomínky na vás budou nepříjemně působit.
6. V žádném případě neudržujte sexuální kontakt jenom proto, že nikoho zatím nemáte.
7. Po rozchodu máte jedinečnou šanci pozorovat chování druhého k vám i k vašemu okolí. Pravděpodobně odhalíte další vlastnosti, které jste během vztahu neviděli.
8. Pokud vás trápí jeho nový partner, tak si vzpomeňte na nefunkčnost vašeho vztahu, vzpomeňte si na všechny důvody, které vás přivedly k rozhodnutí, že vztahu odejít a

pokud jste vy na straně toho, komu bylo prostě oznámeno, tak hlavu vzhůru. Lepší teď než za deset let.

9. Tlak ze strany rodičů bývá častým důvodem nejen k zůstávání v nefunkčním vztahu, ale i návratu do vámi rozděleného vztahu. Prostě vás rodiče ukecají. I když se jejich argumenty zdají být velmi opodstatněné, neposlouchejte je. Vztah si budujete vy a to na celý život. Rodiče nebudou s partnerem žít každý den. Budete to vy. Tak si do toho nenechte mluvit. Máte vlastní hodnoty, tak se jich držte.
10. Dělení společných věcí. Pokud vztah již trval nějakou dobu, jistě máte společné věci, nakoupené během vztahu. Udělejte si jejich seznam a domluvte se na jejich hodnotě. Pak si buďto odnesete danou věc nebo peníze. V této oblasti se opět máte možnost přesvědčit, jak bude váš expartner jednat vůči vám. Možná se budete divit, s kým jste to vlastně celou dobu žili.
11. Společní přátelé. Pokud jste s přáteli vašeho partnera udržovali kontakty pouze společně, tak se s nimi pravděpodobně nebudete již stýkat. Může se vám stát, že budete na chvíli sami, ale nezapomejte. Lidí kolem vás je všude dost.
12. Mějte po odchodu čistý stůl. Mějte zaplacené všechny společné účty a domluvené převody splátek. A nezapomeňte na závazky ze smlouvy o pronájmu společného bytu.

Všechny tyto kroky jsou důležité pro váš další život. Nechtějte si tahat nepříjemnosti z minulosti do budoucnosti a vše dotáhněte do konce. Zpočátku se zdá, že nedorěšením nepříjemného se vám uleví, ale později na vás ze skříně stejně vyskočí a bude se dožadovat svého.



© Napsal ing. Aleš Kalina

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

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

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