

PRVNÍ POMOC



PŘI OBJEVENÍ NEVĚRY

© 2007 Lenka Černá, MindSoft s.r.o.

Vydáno společností MindSoft s.r.o.
K Rozkoši 326
149 00 Praha, Czech Republic

www.mujevztah.cz
www.mamdepku.cz
www.nevera.estranky.cz
www.foto-mluvi.cz
www.porod-na-videu.cz
www.porod.estranky.cz

Tato kniha podléhá autorským právům společnosti MindSoft s.r.o. a její šíření v jakékoliv podobě či reprodukování je zakázáno. Zejména její šíření elektronicky, v tištěné podobě nebo jakýmkoliv jiným způsobem. Tuto knihu není možné dále prodávat a tím porušovat autorská práva pod pokutou 100.000 Kč. V případě zájmu o publikování i části knihy kontaktujte společnost MindSoft na info@mindsoft.cz.

Všechny uvedené postavy v této knize mají jiná jména pro zachování jejich anonymity.

O Autorce:



Bc. Lenka Černá

Kouč a konzultant v oblasti mezilidských vztahů. Je autorkou řady článků o partnerských vztazích, knihy 20 partnerských testů. V současné době se věnuje individuálnímu poradenství a koučinku. Je šéfredaktorkou serveru www.mujevztah.cz

1. Přežijte prvotní šok

Zjištění nevěry je pro každého člověka obrovským šokem, i když ji nějakou dobu tušil. Mnohá odhalení také končí tragickým koncem, jako je vražda, sebevražda nebo psychické zhroucení. Pamatuji si na svoji známou, říkejme jí Laura. Ta se po zjištění nevěry jejího partnera úplně psychicky zhroutila, přestala jíst, a díky své nedbalosti ještě k tomu dostala těžký zánět hlasivek. Díky onemocnění nemohla ani pořádně mluvit, a tak trápení se jí ještě znásobilo. Po prvním měsíci stresu zhubla na 45 kilo, nebyla schopná chodit do práce a stala se z ní emoční troska.

Pro vás je důležité první šokové období ustát. Nebudte na takové zjištění sama a zavolejte kamarádce nebo blízké osobě. Nesnažte se celou situaci ustát o samotě, to není možné. Přítomnost blízké osoby vám pomůže, poproste ji, ať s vámi zůstane přes noc a stará se o vás. Přijetí ostatních je dobrý lék na lidskou bolest. Pokud máte děti, snažte se, aby na ně vaše partnerské problémy měly co nejmenší dosah. Proto se pokuste jim dát na těch pár dní prázdniny a dát je k babičce nebo dobré známé.

V "šokovém období" se snažte soustředit na přítomnost a nedovolte hlavě vám přehrávat ty hrůzostrašné scény stále dokola. Nepomůže vám to, naopak. Nyní jste v "přežívacím módu", tak nechtějte vše hned vyřešit.

2. Zorientujte se sama v sobě

Až se probudíte z prvního šoku, budete schopna vylézt z postele a alespoň chvíli nebrečet, jste připravena na realitu. Nyní si musíte říci, co od vašeho života vlastně chcete. Chcete se pokusit partnerský vztah ještě zachránit? Nebo je to pro vás skončená záležitost? Nebo ani nemáte na výběr, a musíte se naučit žít sama, připravit se na rozvod či rozchod?

V tomto období zkuste mít chladnou hlavu a přemýšlet. Jaké chyby jste udělala, že váš vztah takto skončil? Co vašemu partnerovi scházelo, že odešel za někým jiným a všechno zboural? Víím, že to není stejně jednoduché, jako mu nadávat a bouchat dveřmi. Uvědomte si ale, že něco vám nejspíš ve vztahu nefungovalo. Co to bylo?

Pokud se nedokážete sama zorientovat, vyhledejte zkušeného kouče nebo odborníka na partnerské vztahy. Žijeme v moderní době a návštěva takového zařízení již není nic neobvyklého. Je normální se o svých problémech poradit s někým, kdo má zkušenosti a může vám dát nestranný pohled.

3. Odpusťte sama sobě

Může se vám stát, že místo obviňování vašeho partnera a jeho nové známosti začnete obviňovat sama sebe. Je sice dobré si uvědomit, že za pád vašeho vztahu nemůže jen ten druhý, všeho ale s mírou. Pokud trpíte výčitkami a stala jste se sebemrskáčkou, budete muset na sobě začít pracovat.

Abyste byla schopná začít znovu žít, musíte sama sobě odpustit. Pokud nebudete sama sobě tou nejlepší kamarádkou, jak působíte na své okolí? Naučte se mít ráda sama sebe, to je první krok k vašemu uzdravení.

4. Plánujte a stavte

Nezůstaňte v tomto nepříjemném období pasivní. Soustředte teď veškerou energii sama na sebe a využívejte ji ve svůj prospěch. Každý problém v životě berte jako výzvu k lepšímu. Ptejte se každé ráno: „Co pro sebe dnes mohu udělat dobrého?“ Postavte si znovu váš vlastní život a dobře si ho naplánujte. Čím je váš plán podrobnější, tím lépe. Napište si, jaké cíle máte v důležitých životních oblastech (práce, vztahy, zdraví, peníze), a udělejte si plán, jak těchto cílů dosáhnete (budu cvičit, vyměním práci, začnu chodit na semináře o partnerství apod.). K plánu si nezapomeňte dát termíny a ty dodržovat! Buďte na sebe přísná, vrátí se vám to formou lepšího životního stylu.

5. Odhalte své emoční rovnice

Může se vám stát, že i přes veškerou vaši snahu budete stále stát na jednom místě, ne a ne se pohnout. Důvodem, proč se stále necítíte dobře a nevíte, jak se znovu postavit na nohy, je vaše emoční nastavení, kterým jste vybavena. Emoční rovnice získáváme v období našeho dětství a dospívání od našich rodičů primárně. A pokud jste měla výchovu horší, mohly vám vzniknout emoční vzorce jako například:

„Pokud nevyhovím, blízký mě opustí“

„Za lásku musím bojovat“

„Na všechno zůstávám sama“

Pokud máte ve své hlavě takové vzorce zapsány, mají zásadní vliv na váš život. Dokud je neodhalíte a neotočíte ve svůj prospěch, budete produkovat stále stejné myšlenky, které vás vedou k vašemu chování, tedy k přítomnosti. O emočních rovnicích se můžete dočíst více zde:

<http://www.mujevztah.cz/clanky-vztahy/osobni-rust/odhalte-sve-emocni-rovnice.html>

6. Jedněte a buďte racionální

To, že jste zůstala sama a váš partner žije někde jinde, neznamená, že je všechno vyřešeno. Je velice pravděpodobné, že váš partner nebude chtít všechno takzvaně dotáhnout. Takže stále nemáte podanou žádost na rozvod, v domě se povalují jeho věci a děti nevědí, kdy tátu uvidí.

Neposlouchejte hlavu a postupně se pusťte i do takových nepříjemných úkonů, jako je finanční vyrovnání, stěhování a střídavá péče o děti. Nikdo jiný, než vy, to totiž nevyřeší a zbytečné oddalování nepříjemností vám nepomůže.

7. Nehleďte vztahové nálepky

Divoké večírky a každý týden nový milenec vaši bolest ze ztráty nevyléčí. Naopak, po bujaré noci přijde vystřízlivění a depresivní ráno. Zůstanete opět sama v kruté realitě bez lásky a budete se cítit ještě hůř. Dejte si tedy vztahové prázdniny a slibte sama sobě, že minimálně půl roku zůstanete sama. I když byste nechtěla milence a vstoupila ihned do vážného vztahu, s jakou vztahovou výbavou do něj vstupujete? Jako emoční troska nebo nezávislý jedinec? Než se znovu pustíte do partnerství, dejte dohromady sama sebe.

8. Nechtějte všechno vědět

Není jednoduché se smířit s myšlenkou, že váš partner žije s někým jiným. Představy, jak se s novou partnerkou miluje, jak se o ni stará a jak s ní vytváří nové zázemí, pro vás mohou být smrtelně bolestné. Snažte se těmto myšlenkám zamezit. Kdykoliv přijdou, zastavte se, začněte zhluboka dýchat a soustředte se pouze na přítomnost.

9. Programujte si hlavu

Když vám bude nejhůř, zkuste si říkat následující tvrzení:

- Všechny životní situace zvládnou
- Vždy jsem vítěz
- Odpouštím všem, kteří mi ublížili, a s láskou je propouštím ze svého života
- Mám se ráda a mám právo být šťastná
- Zasloužím si lásku a přijetí
- Odpouštím si. Všechny mé činy v minulosti jsem dělala, jak jsem nejlépe mohla. Nelituji svých rozhodnutí.

Vyberte si, která věta vám navozuje příjemnou emoci. Doporučuji je poté opakovat každý den, dokud vám nezevšední.

10. Zůstaňte královnou

Poslední rada je důležitější, než se může zdát. Přesto, že zažíváte vysoce zátěžové emoční období a hroutí se vám svět před rukama, zůstaňte sama před sebou i blízkými královnou. Nezapomeňte, že jednoho dne se otočíte zpět a uvidíte jen samu sebe bez emocí, budete své chování hodnotit racionálně, nikoliv emočně. Pokud budete kopat kolem sebe, dělat hysterické scény a ubližovat protistraně, místo královny budete hysterka, která se neumí kontrolovat. Pamatujte, že z každé situace musíte vyjít královsky a prostě se nedat.

NAŠE DALŠÍ PRODUKTY:



Kniha 101 tipů jak poznat nevěru

Máte pocit, že vás partner podvádí, ale nejste si jistá? Pomůžeme vám to zjistit a ukončíme vaše trápení.

<http://www.mujevztah.cz/knihy-kurzy/101-tipu-jak-poznat-neveru.html>



Osobní poradenství

Nevíte si rady se svým partnerem a procházíte životní krizí? Zpracujte na sobě s námi zkušenými odborníky osobně!

<http://www.mujevztah.cz/konzultace-vztahy.html>



Kniha partnerských testů

Chcete si toho svého otestovat a zjistit o něm vše co potřebujete vědět. Sestavili jsme pro vás unikátní knihu partnerských testů!

<http://www.mujevztah.cz/knihy-kurzy/20-partnerskych-testu-dopis.html>



Semináře osobního růstu

Chcete se ještě více vzdělávat a dozvídat se zajímavé informace? Přijďte s námi strávit společný čas, podívejte se na naše semináře:

<http://www.mujevztah.cz/kalendar-vztahy-osobni-rust.htm>



Foto Mluví

Objevte skryté vlastnosti sebe i svých blízkých. Nechte si posoudit fotografie odborníky na fyziognomii. Unikátní služba v ČR.

FotoMluví

www.foto-mluvi.cz

STÁHNĚTE SI ZDARMA:

FURT V POHODĚ



Měsíčník ZDARMA

Vydáváme měsíčník Furt v Pohodě, který obsahuje každý měsíc zajímavé články a tipy z oblasti partnerských vztahů, zdraví, práce a peněz. Zaregistrujte se k odběru ZDARMA zde:

<http://www.mujuvztah.cz/mesicnik-osobni-rust.htm>



Emailové kurzy ZDARMA

Zaregistrujte se do kurzu 5 tipů vztahů, kterým hrozí pád. dostávejte každý den emailem tipy a triky nebo si stáhněte zdarma CELOU KNIHU.

<http://www.mujuvztah.cz/knihy-kurzy.html>



Články o vztazích a osobním růstu ZDARMA

Nemáte čas na kurz ani knížku? Tak prostě čtěte naše články.

<http://www.mujuvztah.cz/clanky-vztahy.htm>